

WWW.PAKSOCIETY.COM RSPK.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN



FAKSOCIETY



wellbeing



balance

concentration

strength

flexibility

meditation

ما منامه کران سره اُردوبازار ، کراچی۔

يوگا كے ذر لع منداوراسارٹ بنے الاید مد مدراوراسارٹ بنے

اور سمتوں وغیرہ سے کام لیا جا آہے روحانیت میں ان چیروں کا برط وخل ہے۔ ان عمل اور مشقول سے آپ خور کو بھٹے جوری کا برط وخل ہوں۔ اس کی صرف چند معمولی مشقول سے آپ اپنی جو ان کا دورانیہ مزید وس سال جو کہ کم از کم ہے بردھا سکتے ہیں۔ یو گاکارنے والے کو جسمانی امراض لاحق سمیں ہوتے۔ مختلف آس اور ورزشیں بی انسان کو بہتر صحت مہیا کرتی ہیں۔ ان مشقول کے کسی بھی سم بہتر صحت مہیا کرتی ہیں۔ ان مشقول کے کسی بھی سم بہتر صحت مہیا کرتی ہیں۔ ان مشقول کے کسی بھی سم بہتر صحت مہیا کرتی ہیں۔ ان مشقول کے کسی بھی سم

اس کی مشقیں اعضاء کی فعالیت (Function)
کو برتھاتی ہیں جسم میں بیاری کے خلاف قوت
مرافعت میں جیرت انگیز اضافہ کر دیتی ہیں۔ اس کی
مشقول سے بدن خوب صورت بنتا ہے اندرونی
عضلات کے نقائص دور ہوتے ہیں۔

يوگا آج كى دوركى ضرورت....

یوگاکی مشقول گا آیک اہم بات یہ بھی ہے کہ اس

کے ذریعے ہر عمر کے افراد بچے 'بوڑھے 'جوان 'مردو
عور تیں افر کے اور لڑکیاں استفادہ حاصل کر سکتے ہیں۔
آج کل کے اس مشینی دور میں جب کہ انسان تن
آسانی کا مجسمہ بن کردہ گیا ہے حد درجے پیاریوں نے
انسانوں کی زندگی پر برے اثر ات مرتب کردیے ہیں۔
انسانوں کی زندگی پر برے اثر ات مرتب کردیے ہیں۔
ماصل کر سے اپنی زندگی کو بہتر طریقے سے ڈھال سکتا
حاصل کر سے اپنی زندگی کو بہتر طریقے سے ڈھال سکتا
ہے۔ جب کہ کسی بھی دو سرے کھیل میں بیبات نظر
ہیں آئی۔ اس کے کرنے سے بیاریاں آپ سے دور
بھاکیس گی۔ اور آپ آیک پر مسرت 'صحت منداور
بھاکیس گی۔ اور آپ آیک پر مسرت 'صحت منداور

یوگا ایک بہت ہی قدیم ورزش کا نام ہے۔ یوگا جسمالی اور ذہنی نظم وضبط پر مشتمل ایک ایسی ورزش کا ہو جسمالی اور ذہنی نظم وضبط پر مشتمل ایک ایسی ورزش ہمیں اپنی تمام تر ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کو بروئے کا میں اپنی تمام تر ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کو بروئے کا شعور ویتی ہے۔ اگرچہ یوگا میں ہزاروں برسوں سے بدلتے ہوئے حالات کے مطابق الغیرو تبذل ہو تا رہا ہے لیکن اس نے ہمیشہ مطابق الغیرہ تبذل ہو تا رہا ہے لیکن اس نے ہمیشہ انسان کی خوابیدہ طاقتوں کو اجاکر کرنے اور انہیں

استعال گرنے کا طریقہ بتایا ہے۔

یو گالفظ یوک کی طرح سنسکرت سے لیا گیا ہے۔

اس کا مطلب انسان کو آیک ایسے نظم و ضبط میں ڈھالنا
ہونے کا طریقہ آسکے۔ یو گاکی مشقیں عمر کے ہرجھے میں کی جاسکتی ہیں۔ یو گائی مشقیں عمر کے ہرجھے میں کی جاسکتی ہیں۔ یو گاانسان کی ذہنی نشونما کو اجاکر میں کی جاسکتی ہیں۔ یو گاانسان کی ذہنی نشونما کو اجاکر میں کی مشت کی جاسکت کاسب سے تدیم فن ہے اس کو سکھنے کاسب سے تدیم فن ہے اس کو سکھنے کاسب سے تدیم فن ہے اس کو سکھنے کاسب

يو گاکی خصوصیات...

بوگاصرف ورزشوں آسنوں کانام ہی نہیں بلکہ اس
میں کمل واکٹریٹ بھی ہے۔ جو کہ ابتدائی دولیول پر
مشتل ہے۔ جس میں تین ہزار ورزشیں ہیں۔ جن
میں تمام بھاریوں کا علاج موجود ہے۔ مثلا "شوکر '
موٹایا کنج بن اور بالوں کے امراض ' آ کھ کے امراض '
چرے ' جسم اور ہاتھوں کو خوب صورت بنانا ' آ کھیں
پرے ' جسم اور ہاتھوں کو خوب صورت بنانا ' آ کھیں
بری کرنا وغیرہ وغیرہ۔ جب کہ ان بھاریوں کا علاج بھی
تیز کرنا وغیرہ وغیرہ۔ جب کہ ان بھاریوں کا علاج بھی
ممکن ہے جس سے ایلو پیتھک اور ہومیو پیتھک ابھی

Section

لوگا کے ذریعے میراوراسارٹ منے 112 Minimanital

یوگاکی تمام مشقول کے آغازے پہلے مندرجہ ذیل بانون برغوراور ممل كرنانهايت ضروري امرب (ا) وه جگه جهال ان متقول کی بر میش کی جائے صاف اور ہوا دار ہو۔مسری یا چوکی کا استعمال ممنوع ہے۔ یہ مشقيس مخت اور بموار حكه يرقالين وري يا جادر بجها کے کی جاتی ہیں۔

(۲) گیڑے - <u>ڈھلے</u> ہوں اور کرم نہ ہول نیز سخت سردی میں ملکے گرم کیڑے استعمال کیے جاسکتے

(m) تمام ورزشیں خالی بید یا صبح کے وقت ناشتے ے سلے نمایت بمتر اور موثر ہوتی ہیں۔ نیزور دشوں کے آدھے کھنے بعد اچھی سے اچھی غذا استعال كرس-مثلا" فردن يا ان كاجوس اور دوده وغيره-تاہم بیلازی نہیں ہے کہ مبیح سورے ہی ہے مشقیس کی جائیں۔ بلکہ کھانے کے تین یا جار کھنٹے بعد ممی مشقیں کی جا کتی ہیں۔ بوگا مشقیں 24 گھنے میں

صرف آیک بار کرنی جاہیں۔ (۲) ذہنی سکون اور سائس کی مشقیس کرتے ہوئے اس بات كاخيال ركهنا جاميے كبرس جگه بربيه مشقيس كرنامقصودمول وبال زياده شوروعل ندمو-

(۵) ہر ورزش کے دوران ایک مخصوص وقت یا عالت میں رکنے کی ضرورت ہوتی ہے جس کا دورانیہ ممازكم اور زیادہ سے زیادہ ہر آس کے ساتھ بیان كردیا گیاہے للزا اس بات کا خیال رکھیں کہ دورانیہ کم یا زیادہ نہ ہو۔ لعنی در زشی و قفول کے دوران ایک آس کے دیکر تمام راؤنڈز کادورانیہ یکسال ہوناجا ہے۔ (۱) ورزشوں کے درمیانی و قفوں کے دوران جسم کو دھیلا چھو ڈکر گرے اور لیے سانس لیں بعنی جتناممکن ہوسانس کوناک کے ذریعے مجمعیر ول بیل جمع کرکے مند کے ذریعے بوراسانس نکالیں۔ برطریقہ بوگاکا ایک نمایت اہم بہلو ہے۔ اس طرح جسم کا دوران خون



Warm up

بو گاکی ورزشوں میں ایک بات کا کمنانهایت ضروری ہے کہ ہرورزش کرنے اور اس سے مستفید ہونے کے لنے جم کو پہلے اس ورزش کے قابل بنایا جاتا ہے۔ دیگر الفاظ میں وارم آپ جسم میں لیک اور دوران خون کے بردھانے کا وہ عمل ہے جو کسی بھی آس کو کرنے سے سلے کیاجا تا ہے اور اس کے کرنے سے جسم مشکل ہے مشکل ترین ورزش کو بھی نمایت آسانی کے ساتھ مكمل كرليتا ي- وارم اب چندورزشول كى صورت میں مکمل کی جاتی ہے۔ جو کہ تمام جسم میں قوت اور کیک پیدا ہوتی ہے اور دوران خون کو تیر کرکے جسم کو یو گاکی مشقوں کے قابل بناتی ہے۔

وسياتينوس اعتياطين

الولاك في العصى منه اور اسمار ط منه

دس منٹ آرام کرناچاہیے۔ اس کے بعد روز مروے معمولات میں شریک ہول۔ معمولات میں شریک ہول۔

وارم ابورزشیں.... (1) ہاتھ اوپر نیجے کرنا

دونوں ٹائلوں کے درمیان ڈیڑھ سے دوفت فاصلہ
رکھ کر سیدھا کھڑے ہو جائیں۔ اب دونوں ہاتھ
کندھوں کی سیدھ میں دائیں اور بائیں اطراف میں
اس طرح پھیلائیں کہ کہنیاں کندھوں سے سیدھی
رہیں گی۔ اب دونوں ہاتھوں کی پوزیشن برقرار رکھتے
ہوئے ان کو تھما کر سامنے لائیں اس طرح کہ دونوں
ہاتھ متوازی ہوں۔ اب دونوں ہاتھوں کو ایک ساتھ
اوپر اٹھائیں اس طرح کہ دہ سرکے اوپر ہالکل سیدھے
اوپر متوازی ہوں۔ اب انہیں سائیڈوں میں دائیں اور
ہائیں شیجے کر ادیں۔ بالکل اس طرح یہ عمل 15 مرتبہ
ہائیں شیجے کر ادیں۔ بالکل اس طرح یہ عمل 15 مرتبہ

(۷) بنجول براجھلا اس درزش میں دونوں ٹائلوں کے بیجھے اور اوپر بنجے اچھیں کے بیجھے اور اوپر بنجے اچھیں جساکہ دو ڑتے دفت بنجول براجھلاجا تاہے کیکن یمال ایک ایم بات ہیہ کہ ریم عمل ایک ہی جگہ بر کھڑے ہو کر مکمل کیا جاتا ہے۔ اس طرح بنجوں پر اچھلئے ہے تقریبا ''تمام جسم کاوارم اب ہوجا تاہے۔ یہ عمل ہر دائیں اور بائیں پیریر ہا پندرہ مرتبہ اور کل ۳۰ تیں مرتبہ اور کل ۳۰ تیں مرتبہ اور کل ۳۰ تیں

(۱۳) سرگوبیرول کی جانب لانا یونول اتھوں کو سرکے اور باہم ملا کر اور دونول بیرول کو آپس میں ملا کر اور دونول بیرول کو آپس میں ملا کر سیدھے گھڑے ہو جا تیں۔ اب دونول ہاتھوں کو سیدھا بیرول کی جانب لاتے ہوئے سر اور چرے کو سنجے کی جانب جھکا ئیں اس طرح کہ بیروں کے گھنے اندر کی جانب کھنچے اور سیدھے رہنے جابیں۔ کوشش اندر کی جانب کھنچے اور سیدھے رہنے جابیں۔ کوشش کریں کہ دونول ہاتھ بیروں کے سامنے زمین سے جا لگیں اور دوبارہ اور کو اتھتے ہوئے سیدھے گھڑے ہو گئیں اور دوبارہ اور کو اتھتے ہوئے سیدھے گھڑے ہو

نارمل ہو تا ہے۔ مبنح کے دفت گرے سانس کینے سے خون پتلا ہو باہے جو انسان کوبلڈ پریشر جیسی بیماری سے محفوظ رکھتا ہے۔

(2) تمام ورزشوں کو شروع کرنے سے قبل دوران خون تیز کرنے اور جسم کوہاکا کرم کرنے کے لیے سب خون تیز کرنے اور جسم کوہاکا کرم کرنے کے لیے سب کہاکی ورزشیں ضرور کرلنی جاہیں۔ تمام مشقیں بوری توجہ اعتماد اور لگن سے کریں۔ نیز ہر آس کے طریقہ کاراوراس کی احتیاطوں کو جملے اچھی طرح بڑھیں اور سمجھیں اس کے لعد اس بر عمل کریں۔

سمجھیں اس کے بعد اس بر عمل کرس۔
(۸) ابتدامیں کسی بھی آئن میں جسم کے کسی حصے بر
زیاوہ دیاؤٹ ڈالیں اور نہ ہی جھٹگا دیں بلکہ جسم میں اتنا
ہی کھنچاؤ دیں جتنا وہ با آسانی برداشت کر سکے۔ ماہم
بتدر تنج دان بدان تھوڑی سی محنت کے بعد تصویروں
کے میطابق مطلوبہ یوزیشن حاصل کریں۔
کے میطابق مطلوبہ یوزیشن حاصل کریں۔

(۹) آگر چند روز مین نتیجه سامنے نہ آئے اور مطلوبہ حالت اختیا رنہ ہوتو پریشان نہ ہوں اور مشقوں کوجاری رکھیں۔ وراصل بعض لوگوں کے پیٹھے عام لوگوں سے زیادہ سخت ہوتے ہیں۔ اُس لیے اِن میں جسم کی کیک کافی محنت اور وقت کے بعد بیدا ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے جن کے پیٹھے سخت اور مضبوط ہوتے ہیں ورزشوں سے پہلے چند دنوں تک جسم بر تیل کی ہلکی سی مالش کرنے کے بعد ان مشقول کو دہرا میں تو کافی حد مالش کرنے کے بعد ان مشقول کو دہرا میں تو کافی حد مالش کرنے کے بعد ان مشقول کو دہرا میں تو کافی حد مالی مطلوبہ شکل حاصل ہو جاتی ہیں اور مختفر محنت سے جلد میں مطلوبہ شکل حاصل ہو جاتی ہے۔

(۱۰) مختلف آسنوں کے درمیان ایک ایک منٹ کا وقفہ دینا ضروری ہے۔ وقفہ کے دوران جیت لیٹ کر جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں ادر گھرے گھرے سانس لیں۔ ایک ہی آس کے آیک سے ذیافہ راؤنڈز کرنے کی صورت میں ہردو راؤنڈز کے درمیان آدھے منٹ کا وقفہ دیں۔ یو گاورزشول سے فارغ ہونے کے بعدیانچ

Seedon Seedon

وقا کے ذریعے میں اور اسمارٹ یا

وونوں اطراف میں ما۔ اوس سے بندرہ مرتبہ وہرا میں-(۵) بین کر سر کو گفتے سے لگانا : زمین پر دونوں ٹائلیں سامنے کی جانب ملا کراس طرح بیٹھیں کہ بیروں کی انگلیوں کارخ چرہے کی جانب مڑی ہوئی صورت میں ہونا جاسے جب کر گھنے سید ھے ہول۔ اب دونوں ہاتھوں کو تھنوں پر رکھیں اور سرکو ملکے جھلے کی صورت میں گھنوں برنگانے کی کوشش کریں اور ہاتھوں کو ذرا تیزی کے ساتھ اور قدرے جھکے گی صورت میں دائیں اور بائیں دونوں اطراف میں پھیلا ویں۔اس طرح اس عمل سے سرکھ زیادہ نے جھانے میں نمایت آسانی ہو گی۔ گھٹوں پر سر کولگا کرودبارہ ابتدائي حالت ميس آجائيس اور دونوں ہاتھوں كودايس تقنول برلا كرر تهيس-بيه أيكيي كنتي موني بالكل اسي طرح نگا تاروس سے بندرہ تک کنتی مصل کریں۔

يوگائين پرم آس.... (Lotus Posture)

كرياتھوں كو اوپر كر كے دوبارہ اپني ابتدائي حالت ميں آجائیں۔ اس طرح سے سے عمل کے بعد دیگر بندرہ مرتبه تک دیرانیس-ر (۲) سراور کمرکودائیس بائیس تھمانا : دونوں ٹاکوں کے درمیان اورفٹ تک فاصلہ رکھ کرسیدھے کھڑے ہو جائیں وونوں ہاتھوں کو سامنے بیٹ کے نزدیک رکھتے ہوئے ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسا کربندش کی صورت میں لے آئیں۔ووتوں بازوں کے درمیان فاصلہ پکڑے مطابق ہو گاجب کہ تمنيون كامرخ دائيس اوريائيس اطراف ميس بو گااور كندهے سے بندش تك كهذاك بالكل سيدهي موني

ادبري جسم بعني سر محرون ادر كمرانتهائي دائيس . طرف تھمائیں اور پیچھے ویکھنے کی کوشش کریں جب كر ناتكول كى بوزيش ميس فرق نهيس آئے گا-بالكل ای طرح بورااوری جسم انتهائی بائیں طرف گھمائیں اور بیچھے دیکھنے کی کوشش کریں۔ اس طرح سے عمل اور بیچھے دیکھنے کی کوشش کریں۔ اسی طرح سے عمل



يوكا كے ذريع منداور اسمارٹ شيے المار در مدر مدرا

کریں۔بعد ورزش حالت سکون میں بھی سانس کا یہ عمل چند بارد ہرائیں۔ مربر دارد ہرائیں۔

فوائد! بوگوں ادر ہوگ مماراج کامن بند آس بدم بی ہے ۔ بند میں اور جسمانی

یدم ہی ہے درزشوں کے کیے یہ آس نمایت مفیداور کار کر ہے۔

اس ورزش کے کرنے سے

ٹاٹلوں کی قوت میں ہے پاہ اضافہ ہو آ ہے۔ کولہوں کے جوڑ مضبوط اور توانا ہوتے ہیں۔ جب کہ ٹاٹلوں خاص کررانوں کے میٹھے لوچ کا ارہوجاتے ہیں۔

> گورش آس.... در مانده کارورش

طریقه کار! دوسرا آس یا اندازگورش آس ب جس میں دونوں بیروں کے مکووس کوایک دوسرے کے سائد بالكل جوز كراس ترتيب مين لا نين- حيساكه تصوريس واصح كياكيات اب دونوں انھوں كى متھى كو بند کرنے کے بعد وونوں کھٹنوں پر رکھ کر دیاؤ ڈالیس۔ ابتدامیں بیم عمل درا تکلیف دہ ہو تا ہے سین تھوڑے عرصے کی محنت کے بعد کھنٹے زمین کے ساتھ برابر ہو جاتے ہیں۔ اب وونوں ہاتھوں کی متھی بیند کر کے محمنوں پر دیاد کی صورت میں رکھیں تاکہ کھنے زمین ے اٹھ نہ سیس سینے کوسامنے کی جانب بھیلائیں اورچرے کوسامنے کی جانب رکھیں۔اباس حالت میں اسے سمن ک قیام کریں۔ بعد قیام دونوں بیروں کو ایک دو سرے سے آسکی کے ساتھ جدا كرتے ہوئے سامنے كى طرف يھيلائيں اور ليے سانس لیں۔ باکہ جم حالت سکون میں آجائے۔اب اس طریقہ کو مزید دو مرتبہ اور ورج بالا طریقے کے

مطابق وہرائیں۔ اختیاطیں! ابتدا میں اگر تھنے زمین کے ساتھ متوازی نہ ہو سکیں تو دونوں جانب کیسال دباؤ آسکی ایوگاکی جسمانی در زشوں میں سب سے زیادہ استعمال مونے دالا اور اہم آس (انداز) پرم آس، ہے۔جو کہ نہ صرف خود ایک بہترین ورزش ہے بلکہ دیگر جسمانی درزشوں میں ایک اہم کردار اداکرتی ہے۔اس کے کرنے کا طریقہ ورج ذیل ہے۔
مطریقہ کار نہ سب سے پہلے دونوں ٹائلوں کو مطریقہ کار نہ سب سے پہلے دونوں ٹائلوں کو

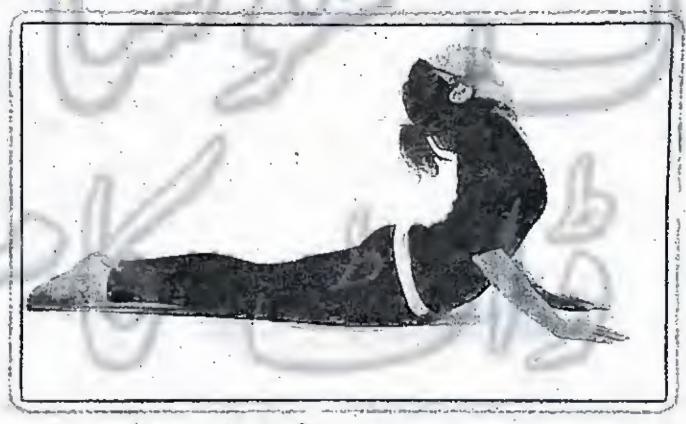
سامنے کی جانب کھیلا کر رکھیں۔ اب بایاں ہاتھ بائس ٹانگ کے کھنے کے جوڑپر رکھیں ادر بلکا سا دباؤ وس - ماكه ملنے كى صورت ميں يدم ميں خرالى ند ہو-اب دائیں اتھ کی مدسے بائیں ٹانگ کے بیر کو بنول سے مکر کر اٹھا میں اور دائیں ٹائگ کے اور جوڑکے ساتھ بالکل ملائے رکھیں۔اب بی عمل دوسری ٹانگ کے ساتھ بھی دہرائیں۔ لعنی داہنے اتھ کودائی ٹانگ كے تھنے كے اور ركھ كراور بائيں اتھ كى دوسے دائيں ٹانگ کے بیرکو بیجوں سے بکڑ کر اٹھا تیں اور با تیں ٹانگ کے اور ران کے جوڑے ساتھ بالکل ملا کرر تھیں۔ اس طرح دونوں ٹائلوں کے درمیان آیک فینجی نما بندش ہوتی ہے۔ اب سینے کو سامنے کی طرف اور بالخصول كو تحشنول براس طرح رتهيس اب اسي حالت نیں ۲ سے سومن تک قیام کریں۔ اس کے بعد آاستگی کے ساتھ ہاتھوں کی مدسے بیروں کو بندش سے آزاد کرے سامنے کی طرف پھیلائیں جیساکہ ابتدائی حالت تھی۔اب جسم اور ٹانگوں کو ڈھیلا جھوڑ کر گئے لبے سانس تاک کے ذریعے لیں اور منیہ کے ذریعے باہر نكاليس سانس كايد عمل مجه مرتبه د جرائيس - ماكه جسم حالت سکون میں آجائے اور دوران خون مکسال ہو جائے۔ اب اس عمل کو درج بالا طریقہ کے مطابق

مزیدود مرتبہ اور لینی کل تین مرتبہ کریں۔ احتیاطیں! مضبوط بندش اور درست بوزیش بی در اصل اچھے یدم کی نشانی ہے۔ورزش کے دوران احرار کیرے سالس ناک سے لے کرمنہ سے خارج

يوكاكي ذر لع محت منراورا سارك بني الدر سدري

ڈیڑھ منٹ تک ای حالت میں قیام کریں۔اس کے
بعد آسٹگی کے ساتھ ددیارہ پہلی حالت میں آجا ہمی اور
جسم کوبالک ڈھیلا چھوڈ کر لیے لیے سانس لیں۔ پھر
دوبارہ بھی عمل مزید دومرتبہ اور دہرا ہمی۔
احتیاطیں! دوران ورزش کم سے کم سانس لیں
اور زیادہ سانس کو روکنے کی کوشش کریں۔
اور زیادہ سانس کی طرف ملا کر رکھیں۔ اور
ہاتھوں کی انگلیاں سامنے کی طرف ملا کر رکھیں۔ اور
ہیروں کی انگلیاں سیجھے کی سمت ہوئی جاہیں۔ جب کہ
کمذیاں بالکل سیدھی ہوئی جاہیں نیز ناف سے نجلا

کے ساتھ ڈالیں۔ سی یا جھکے کی صورت میں بھے متاثر ہوسکتے ہیں جو کہ تکلیف کاباعث ہوتے ہیں۔ نیز دوران درزش لیے سانس ناک سے لے کر منہ کے زریعے خارج کریں۔ فوا کد! یوگوں کادد سرامن پہند آس کورش آس ہی ہے۔ یہ آس بھی کئی جگہ دو سری درزشوں میں استعال ہو کرذہنی دجسمال صلاحیتوں کو بردھا تا ہے۔ اس درزش کے کرنے سے ٹانگوں اس درزش کے کرنے سے ٹانگوں کے جوڑاور شھے لچھ کدارادر قوی ہوتے ہیں۔



كويرا آس

Cobra Posture

سخت ہے توبہ ورزش ہر گزنہ کریں بلکہ پہلے ریڑھ کی بڑی کی ورزش کریں۔
فوائد! ایرینل غدود کو تقویت ملتی ہے جو کہ
گردوں سے تھوڑا سااوبر ہوتے ہیں۔ جس کو بوگا کی
زبان میں کلاہ کردہ کی ٹوئی کہتے ہیں۔ جن افراد کاقد کم
ہوتا ہے 55 سال کی عمر سے بیٹنلے پہلے اس ورزش سے
خاطر خواہ قد میں اضافہ ممکن ہے اس کے علاوہ اس
ورزش کے کرنے سے پیر اٹھائی رائیڈ غدود کو بھی
ورزش کے کرنے سے پیر اٹھائی رائیڈ غدود کو بھی

جسم زمین کے ساتھ لگا ہواور ناف سے اوپری جسم اٹھا

ہونا چا میے بالکل ای طرح جیے سائے کنڈلی مار کر

بیشاہے۔آگر آپ کی عمرزیاں ہے اور ربڑھ کی بڑی

طریقہ کار! اوند سے لیٹ کرجم کوبالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب ددنوں ہاتھوں کو گندھے کے بالکل ساتھ اس طرح رکھیں کہ ہاتھوں کی انگلیاں سامنے کی سمت رہیں۔ جب کہ چھلے ہیر کی انگلیاں جسم کے خالف سمت میں کھینی ہوئی ہوئی چاہیں۔ اب ہاتھوں کے زور پر ناف سے اوپری جسم کواوپر کی جانب اٹھا کیں سمال تک کہ کہنال بالکل سیدھی ہو جا کیں۔ اب سمال تک کہ کہنال بالکل سیدھی ہو جا کیں۔ اب سمال تک کہ کہنال بالکل سیدھی ہو جا کیں۔ اب سمال تک کے بیچھے کمری جانب کھینی اور کوشش کریں کے بیچھے کمری جانب کھینی اور کوشش کریں

Click on http://www.Pakscciety.com/for More

الوكاك ور لع صحت منداوراسار ساس المديد المال منداوراسار ساس المديد المالية

اوردونوں ہاتھوں کو مھنے کے اوپر سے اس طرح بندش میں لائیس کہ دونوں ہاتھوں کی انظیاں دونوں بازوں پر کہنی ہے اوپر اپنی کرفت بنا ہیں۔ اس طرح بیروائیس ویرو میں سے دومند کے قیام کریں۔ اس طرح بیروائیس پیرر بوہ محت اس کیا گیا۔

بیرریوه میں ای بیا ہے۔
اس کے بعد بالکل اس طرح ہے بائیں بیر کے گھنے
کوموڈ کراور سینے کی جانب اٹھا کیں اور جرے کو آگے
کی طرف اٹھانے ہوئے انھوں کو درج بالا ظریقے کے
مطابق گھنے کے کرد گھیراؤ ڈال کر الکلیوں کی مدہ ہے
بازووں پر گرفت بنائیں اور ٹھوٹری کو گھنے کے ساتھ
ملائیں اور اس حالت میں بیر بر بوہ مکت کیا گیا۔ جب
کریں۔اس طرح بیربائیں بیربر بوہ مکت کیا گیا۔ جب
کریں۔اس طرح بیربائیں بیربر بوہ مکت کیا گیا۔ جب
کریں۔اس عمل میں دایاں پیرسیدھا رہے گا۔ بعد قیام
کریا ماتھ دوبارہ انی ابتدائی حالت میں آجا کیں
اب دونوں بیرول کو ایک ساتھ ملاکر گھنٹوں کو موڑ
اب دونوں بیرول کو ایک ساتھ ملاکر گھنٹوں کو موڑ

اورجس کاکام انسانی جسم میں نمایت اہم کینی کیاسیم اور اورجس کاکام انسانی جسم میں نمایت اہم کینی کیاسیم اور فاسفورس کی مقدار کو مہیا کرتا ہے۔ اس کے علاقہ ایڈریٹل کلینڈز کو بھی قوت میسر آئی ہے اور اس کے علاقہ افعال میں بے پناہ اضافہ ہو تا ہے۔ کردول میں تکلیف کی شکایت اور پھری کے لیے بہت موثر درزش ہے سینہ چوڑااور خوب صورت ہو تا ہے۔ کورا آس کے جمال مردول کے لیے فاکدے ہیں وہان عورتوں کے لیے بھی بدورزش نمایت مفید ہے۔ کمر کے برانے ہے ہماں مردول کے لیے فاکدے ہیں ریڑھ کی بڑی کے مہرے صحیح کام نہ کر رہے ہوں اور مردوں کے درد میں بہتلا لوگ جمن کی ریڑھ کی بڑی کے مہرے صحیح کام نہ کر رہے ہوں اور اپنی مقررہ جگہ ہے ہما جائے ہیں ریڑھ کی بڑی کے مہروں کو دوریش میں ریڑھ کی بڑی کے مہروں کو فعال بنا کر کمر کے درد سے ناماض کے لیے بے انتما میں کارگرورزش ہے۔ کہ شوگر اور پھری کے امراض کے لیے بے انتما کی گرک کے درد سے کہ شوگر اور پھری کے امراض کے لیے بے انتما کارگرورزش ہے۔



کرسینے کی جانب اور اٹھائیں اور خیال رکھیں کہ
پیرول کی انگلیاں آئے کی جانب جھی ہوئی اکھنی ہوئی
ہوں ۔اب اور دیئے گئے طریقے کے مطابق دونوں
ہاتھوں کی مدسے دونوں گھنوں کے اور سے گھیراؤکی
صورت میں اس طرح بندش بدا کریں کہ دونوں
ہاتھوں کی انگلیاں دونوں ہازووں نے ساتھ مضبوطی
سے بندش بدا کرلیں۔ چرے کو اور کی جانب اٹھائیں
اور ٹھوڈی کو گھنے کے ساتھ ملادس۔اب اس حالت
میں تقریبا ''ڈیردھ سے دو منٹ تک قیام کریں۔ بعد

بوه مکت آس (Air Exhale Posture)

طریقہ کار! دونوں بیروں کوسامنے کی طرف پھیلا کرسیدھے لیٹ جائیں۔ اب دائے بیر کے تھنے کو موڑ کر اوپر سینے کی جانب اس طرح اٹھائیں کہ بیر کی ایڈی دان کے ساتھ مل جائے جب کہ دو سرے بائیں بیر کوائی طرح سیدھار ھیں نیزدونوں پیروں کی انگلیاں بیر کوائی طرح سیدھار ھیں نیزدونوں پیروں کی انگلیاں آئے کی جانب تھینچی ہوئی جا سیے اب چرے کواوپر کی جانب اٹھاتے ہوئے تھوڑی کو تھنے کے ساتھ ملاویں



لوگا کے ذریع صحب منداور اسمارٹ بننے الاید مدسم مندا

اس طرح محمنوں کو اوپر کی جانب اٹھائیں کہ گھنوں میں خم نہ آئے اب بیرول کو چرے کے اوپر سے لاتے ہوئے سرکے بیکھے کی طرف زمین پر رکھ دیں۔ يهان اس بات كاخيال رئيس كه بيرون كي انگليان سر کی جانب مڑی ہوئی ہوں کی اور کھنے بالکل سید ھے ہول کے مر محرون اور کولیوں کے ساتھ بالکل متوازی ہو گی۔ جب کہ دونوں ہاتھ این جگیہ بدستور موجودر ہیں گے جو کہ ابتدائی حالت میں تھے۔ اس حالت میں تقریبا" ووسے دھائی منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام آہستی سے بیروں کوملا کر گھٹوں کو سیدها رکھتے ہوئے اوپر کی جانب اٹھائیں۔ اور چرے کے اور سے لاتے ہوئے دوبارہ ای ابتدائی حالت میں آجا تیں۔ جیسا کہ سملے سید معے لیٹے ہوئے تھے۔ ناک کے ذریعے کیے سالس لے کر منہ سے تكاليس-چندسكينتريمي سائس كاعمل دہرائے كے بعد اسى درزش كومزيد دو مرتبه ادر د براتس-احداطيس للميرول كوملاكر كمنول كوسيدهار كهت ہوتے بالکل سامنے سے اوپر اٹھاتے ہوئے آہستگی کے ساتھ چرے اور سرکے اور سے لاتے ہوئے سرکے يجهي ايك سيدهي لكيريا خط كي صورت ميس ركيس-بیروں کی انگلیاں سرکی جانب مزی ہوئی ہوئی جاہی جب کہ ہاتھوں کی ہتھایاں زمین کے ساتھ ملی ہوئی مول اور دونول ما تھوں کا در میانی فاصلہ اتنا ہی رہے جتنا كدابتدائي حالت ميس جمم كے ساتھ ملاكرد تھے ہوئے تعاد جوکہ جسم کی مناسبت سے ہو اے۔ قوا کد! ہے ورزش بواسیرے مربضوں کے لیے نهایت مفید ہے۔ قبض دور کرتی ہے اور نظام ہاضمہ کو بہتر بناتی ہے۔ بیراتھائی رائیڈ گلینڈز جو کہ جسم میں میاتی میاتی ہے۔ بیراتھائی رائیڈ گلینڈز جو کہ جسم میں میاتی می ہوتا ہے کی کار کردگی کو بھتر بناتی ہے۔ اس درزش کے

قیام آہ تی کے ساتھ اتھوں کی برزش کوڈھیلا کرتے
ہوئے دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آجا میں اور لیے
لیے سانس لیں۔ بول بوہ مکت ورزش کا دائیں اور
ہائیں دونوں جانب اور دونوں ہیر ملا کرا یک سبید، کھمل
ہوتا ہے بالکل درج بالا طریقے پر عمل کرتے ہوئے
اس درزش کے کل تین سیٹ مکمل کریں۔ ہرایک
سیدھی مکمل ہونے کے بعد آرام دہ حالت میں
ہائی

احتیاطی ا دنوں پیروں کے پنجے آئے کی جانب بڑے یا تھنچے ہونے چاہیں۔ ہاتھوں کی انگلیوں کی پکڑ بازدوں پر مضبوطی سے ہوئی چاہیے جب کہ کندھے زمین سے تھوڑے اٹھے ہوئے ہونے جاہیں۔ واکیں یا بائیں ہیریر ہوہ مکت آئن کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھیں کہ پھیلی ہوئی ٹانگ کا گھٹنا ہمیشہ سیدھا ہونا چاہیے۔ جب کہ جرے کو آئے کی طرف زیادہ سے زیادہ لاکر ٹھوڑی کے تھنے ہا گھٹنوں کے ساتھ ملاکر

فوائر اجیاکہ اس آن کے نام ہے واقع ہے کہ بوہ کمت لینی ہوا کا خارج کرنا۔ اس ورزش کے کرنے ہے وائی قبضہ کو درنے ہے وائی قبض سے نجات ملتی ہے۔ ہاضمہ کو ورست کرکے بھوک کو بردھاتی ہے اور کیس کی شکایت سے دور رکھتی ہے۔ اس طرح سے گیس اور پیٹ کے مریضوں مریضوں خاص کر بواسیراور السید وغیرہ کے مریضوں کے سے بیدورزش نمایت مفید ہے۔

(Plouge Posture)

طریقہ کار! دونوں ہاتھوں کورانوں کے ساتھ ملا کرسیدھے لیٹ جائیں۔اس بات کاخیال رکھیں کہ ہاتھوں کی مقیلی زمین کے ساتھ اور انگلیاں ایک وقو شرے کے ساتھ ملی رہیں۔اب دونوں بیروں کوملاکر

11

Section

كرنے سے روزھ كى بڑى نرم ہوجاتى ہے۔ چرے كى

عیر ای نک کاڈائر بکٹ اور رژبوم ایبل لنک ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای ٹک کا پر نٹ پر بوبو ہر پوسٹ کے ساتھ اورا چھے پر نے کے اور اچھے پر نے کے

> المنهور مصنفین کی گتب کی مکمل رینج الگسیش ایب سائٹ کی آسان براؤسنگ ائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

💠 ہائی کوالٹی بی ڈی ایف فائلز ای کی آن لائن پڑھنے کی سہولت ﴿ ماہانہ ڈائنجسٹ کی تنین مختلف سائزوں میں ایلوڈنگ سيريم كوالثي ، نار مل كوالثي ، كميرييڈ كوالثي 💠 عمران سيريزاز مظهر كليم اور ابن صفی کی تکمل ریخ ایڈ فری گنگس، گنگس کو بیسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیاجاتا

واحدویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤ ٹلوڈ کی جاسکتی ہے

او نلوڈ نگ کے بعد پوسٹ پر تبھرہ ضرور کریں

اور ایک کلک سے کتاب کا اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں ۱ ستروہ سرمن احراب کو و سب سائٹ کالنگ و بیر منتعارف کرائیر

Online Library For Pakistan



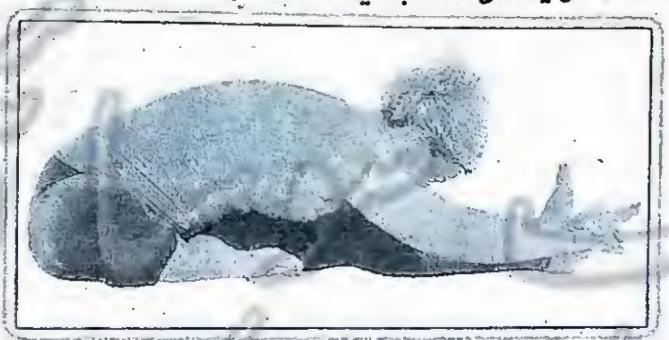
fb.com/paksociety



لوگا کے ذریعے منداور اسارٹ بنے العدمد مدیالا

چونکہ یہ ورزش نتین کڑیوں پر مشمل ایک سید کی صورت میں کی جاتی ہے لیمنی دائیں طرف اور بائیں طرف جب کہ نیسری کڑی دونوں ٹائٹوں کوایک ساتھ باہم ملا کر کی جاتی ہے لہذا اب دونوں ہیروں کو سامنے بھیلا کر گھنوں کو سیدھاڑ کھتے ہوئے ہیروں کی

جھڑیاں دور ہوتی ہیں اور چروشاداب ہوجاتا ہے۔ این ورزش کے کرنے سے حرام مغز میں موجود آئسیجن کی مقدار میں تقویت یا تازگی حاصل ہوتی ہے۔ جب کہ بالوں اور آنکھوں کے لیے بھی بیہ ورزش حد درجے مفید



تحفنول كانناف....

(Knees Tension)

طریقہ کار! دونوں پیروں کوسامنے بھیلائیں اور
بائیں پیرکو مور کر ران کے جوڑ کے ساتھ زیان کے
متوازی اس طرح رکھیں کہ دونوں ٹائلوں کے در میان
متوازی اس طرح رکھیں کہ دونوں ٹائلوں کے در میان
مدد سے سامنے بھلے ہوئے بیر کے ملوے کے در میان
انگلیوں کا گھیرا بٹائیں۔ اس طرح کہ دونوں کہنیاں
کندھوں سے سیدھی ہو جائیں۔ اب اور ی جتم کو
اور اس حالت میں ڈیڈھ سے دو منٹ تک قیام کریں
اور اس حالت میں ڈیڈھ سے دو منٹ تک قیام کریں
ابتدائی حالت میں ڈیڈھ سے دو منٹ تک قیام کریں
ابتدائی حالت میں ڈیڈھ سے دو منٹ تک قیام کریں
ابتدائی حالت میں ڈیڈھ اس کی گرفت سے آزاد کرکے
ابتدائی حالت میں آجائیں۔
بالکل اس طرح اب دائیں بیرکوموڑ کریائیں ران

بالكل اى طرح اب دائيس پيركوموژ كربائيس ران كے جوڑ كے ساتھ ملا كرر تھيں اور ورج بالا طريقے پر عمل كرس-يہ بائيس پيربر تھنوں كا تناؤ كيا كيا-اب اين ابتدائی حالت ميں واپس آئيں۔

الکلیوں کو اپن جانب کھینج کرر تھیں۔ اور دونوں ہاتھوں کودونوں بیروں کے ملوؤں کے درمیان انگلیوں کی مدد سے بندش بنائیں اور جسم کو آسٹگی کے ساتھ نیجے جھکاتے ہوئے سرکو گھٹنوں سے ملاکرر کھنے کی کومشش

بعاب ہوت مرد موں کے ہما مرد ہے ہوتا کا منف تک کریں اس حالت میں تقریبا مردہ ہے ۲ منف تک قیام کریں جو کہ اس درزش کی تینوں کر ہیوں کے لیے

مخصوص دفت ہے۔ بعنی ہرایک درزش میں حالت قیام کا دفت نهایت ضروری ہے جو کہ تمام درزشوں سے اسماری میں مستون

کے لیے مخصوص اور مستقل ہے۔ اب آہمتگی کے ساتھ ہاتھوں کی گرفت کو دھیلا چھوڑتے ہوئے جسم کو اور اٹھاتے ہیں آجا میں اور اٹھاتے ہوئے اپنی ابتدائی حالت میں آجا میں

اور سیدھے لیٹ کر تقریبا" ایک منٹ تک لیے کیے ۔

سانس لیں۔اس کے بعد بالکل اسی طرح درج بالا تحریر کے مطابق دا میں بائیں اور دونوں بیروں کو ملائے

ہوئے تین کریوں کی صورت میں مزید ۲ سیٹ اس ورزش کے اور دہرائیں۔

احتیاطیں! اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ

12

READING

لوگا کے ذریعے میراور اسارٹ منے آآ جد مدر سے المار کے المار کے میراور اسارٹ منے

کربین جائیں اور دائیں پیرکوموڑ کر گھٹے کوسامنے کی طرف اور بنج کوبائیں کو لیے سے ملاکرر کھیں۔ بایا پیر اس طرح رکھیں کہ اس کا گھٹٹا اٹھا ہوا ہواور بنجہ دائے بیر کے گھٹے کے ساتھ ملاز ہے جو کہ سامنے رکھا گستا۔

اب دائم ہاتھ کو کندھے کی جانب سے گھنے کے ماتھ جو کہ اٹھاہواہے گھماکر لے جائم ہی اور اٹھوں کی انگلیوں سے بائمیں ہیر کے اٹکو تھے کو جو کہ گھنے کے ماتھ ملاکرر کھاگیاہے پکڑلیں۔اب بائمیں ہاتھ کو کمر کے بیچھے سے گھماکر ہیٹ کے ماتھ تاف تک لاکراس طرح رجمے گھناو کی افران ہو دکھنے کی کوشش کریں۔اس طرح کہ تمام جم گھناو کی دکھنے کی کوشش کریں۔اس طرح کہ تمام جم گھناو کی صورت میں ایک سیدھی لکیری بن جائے میں ایک سیدھی لکیری بن جائے میں ایک سیدھی لکیری بن جائے اس طرح کہ تمام جم گھناو کی اب اس طرح بائمیں ہیرکی مددسے کو لہوں کا تناؤ کیا گیا۔الگل اس طرح بائمیں ہیرکی مددسے کو لہوں کا تناؤ کیا گیا۔الگل اس طرح بائمیں ہیرکی مددسے کو لہوں کا تناؤ کیا گیا۔الگل اس طرح بائمیں ہیرکی مدور کر گھنے کو سامنے کی طرف

بھیلی ہوئی ٹانگ کا گھن یا بھیلی ہوئی ٹائلوں کے گھنے
بالکل سیدھے رہنے چاہیں۔ بیروں کی انگلیاں چرب
کی جانب کھنی اور مڑی ہوئی ہوں۔ وائمیں اور بائمی
بیریہ گھنوں کے تناؤیس دونوں بیروں کے درمیان ہو
درج کا زادیہ کی شکل بیدا ہو۔ ہاتھوں کی انگلیوں سے
بیرے تلوے بکڑ کر کئی قتم کا دباؤ نہیں ڈالیس بلکہ
آئی کے ساتھ رکھیں۔
کو ایک ! جیسا کہ نام سے ظاہرے اس ورزش کے
کوائی کے میوں کو جو کہ کمرے
ماتے ہیں دروہ کی بڑی کے مہوں کو جو کہ کمرے
ماتی ہو کر گرون تک ہوتے ہیں نمایت لے کدار
جاتے ہیں دروہ کی بڑی کے مہوں کو جو کہ کمرے
ماتی ہو کہ گرون تک ہوتے ہیں نمایت لے کدار

سک ریڑھ کی ہڑی اور اس کے مہوں میں نرمی رہتی

ہے انسان صدا جوان نظر آتا ہے۔ ٹائلوں کی قوت میں

یے پناہ اضافہ ہو تاہے۔ نیزاس درزش کے کرنے ہے۔
جو ڈول کے دروے عجات ملتی ہے۔ بینی گھٹیا کے
مریضول کے لیے میدورزش نمایت مفید ہے۔
ا

لائیں اور بیرکودائیں کو لیے کے ساتھ ملاکر رکھیں اور دائیں بیر کا بنجہ بائیں کھنے کے ساتھ جو کہ زمین پر سامنے کی جانب نکامواہے ملاکر رکھیں کہ گھٹنا اوپر (Hipps Tension)

القديكار! وونول بيرول كوسامني كى طرف يصيلا

READING Section

لوقا کے در لع محرب منداور اسار طاب 11141-111

رخ کھیرا ڈالنے والے ہاتھ کی جانب ہی ہو گا۔ زیادہ ے زیادہ یمی کوشش کی جائے کہ جسم بندشی حالت یا ووران ورزش میں بالکل سیدها رہے۔ نیز ابتدائی حالت میں واپس آتے وقت ایک ایک بندش کو استی

کے ساتھ آزاد کریں۔ فوائد! اس ورزش کے کرنے سے کردول میں موجود ہر قسم کی بھری دور ہو جاتی ہے۔ گردول کے افعال کو بھتر بناتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے الدُرين غدود جو كم كردول سے محور ااور ہوتے ہيں اورجن کا کافی حدیک تعلق انسان میں جنسیات سے ہوتا ہے تقویت یا تے ہیں۔ جگر کے تعل کو درست ر کھتی ہے۔ بول شوگر کے مربقنوں کے لیے بھی نمایت مفید درزش ہے۔ ریوھ کی بڑی کو نرم کرکے ان کے میوں کی کار کردگی کو بہتراور طاقتور بناتی ہے۔ جب کہ اس ورزش کے کرنے سے دماغ میں موجود اندوكرائ غدودبيدارريخ

> میر کمان آس (Arrowbow Posture)

ی جانب رہے۔ اس کے بعد اب بائیں ہاتھ کو تھمانے ہوئے کھنے کے اوپر سے بیری جانب لاتے ہوئے گھنے کے ساتھ رکھے ہوئے ہیر کے انگوشھے کو الكليول كى مدد ، يكرلس - اوردائي القركو كمرك كرد محمات موسع بيك كى جانب تاف براس طرح رهيس کہ ہتھیلی کارخ سامنے کی جانب رہے اور جسم ایک سيدهے خط کی صورت میں آجائے ای عالت میں بھی ایک سے ڈیروھ منٹ تک قیام کریں۔اس طرح آپ یے اس درزش کا ایک سیٹ مکمیل کرلیا یعنی دائیس اور یا تیں دونوں طرف اب آہستگی کے ساتھ جسم کے مھنجاؤ میں کمی کرتے ہوئے اپنی ابتدائی حالت میں بیروں کوسامنے کی جانب بھیلائنں اور کیے کیے سالس لیں۔ نیزای عمل کو دونوں اطراف میں مزید دو ۲ مرتبہ اور دہرا نیں۔ یعنی دا تیں اور باتیں جانب تین سیك احتماطيس إسبات كاخيال ركيس كراكر بإئين پیر کا کھٹنا اور ہے تو دائیں ہاتھ کمرے کرد کھیرا

بنائے گا بالکل ائی طرح سے آگر دایاں کھٹنا اور کی



READING Section

پھیلائیں اور جسم کوڈھیلا چھوٹر کر <u>لیے لیے</u> سانس لیں بأكه جسم حالت سكون بيس أجائ اور دوران خون ميس يكسانيت آجائے اب دوبارہ اس عمل كودائيں اور بالنين دونوں جانب كل تين مرتبہ تك مكمل كرس_ احتیاطیں! انگوٹھوں پر ہاٹھوں کی انگلیوں کی پکڑ مضبوط ہوئی چا سے۔جب کہ پھیلائے ہوئے پیری انكليان اين جانب مري موئي اور تصيني موئي مول سين کو اور کی طرف اٹھا کر چرے کو سامنے کی طرف ر ھیں۔جب کہ مڑے ہوئے بیرے ساتھ استعال ہونے والے ہاتھ کی داہنی یا بائیس کہنی اوپر کی جانب اتھی ہوئی ہوگی اور تھیلے ہوئے بیر کے ساتھ استعال ہونے والے ہاتھ کی کمنی کندھے سے بالکل سیدھی ہو

فوائد ! بدورزش خاص کر آتھوں کی بماریوں کے کے نمایت مفیدے نظر کو بمتر بناتی ہے اور اگر کوئی چشمیرلگا تاہے یا اس کی نظر کمزورے تواس ورزش کے مستقل مزاجی سے کرنے کے بعد تظریح ہوجایا کرتی ہے۔بازووں اور شانوں کے عصلات کی کیک میں بے بناه اضافه مو ناہے۔ قبض دور کرکے نظام مضم کو بمتر یناتی ہے۔ ستارہ آس

(Star Posture)

طريقة كار! وونون تأكون كوسامني كى جانب يعميلا كر بين جائيں- وونوں بيروں كے تلووں كو ايك ودسرے کے ساتھ ملا کراس طرح رکھیں کہ دونوں مھنے زمین کے ساتھ وائیں اور بائیں سمت میں ملے ریں۔اب دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے ں پھنسا کرا تھی طرح مضبوط بندش کی صورت میں تیار کرلیں اور ملے ہوئے پیروں کو نیچے کی سمت سے اس طرح بکوس کہ بندشی انگلیاں زمین کی طرف اور دونوں انکو تھے اور پیربر این پکرینائیں۔اب اویری جم كو تھماكراور جرے كى بيشانى كو جھكاتے ہوئے بير

طريقة كار ! ودول بيرول كوسِامن كى جانب يهيلا كربينه جائين اب بائين بيركا كصنا موژكر بيركو دائيں ران كے اور ركھ كرمڑے ہوئے بير كے الكو تھے كودائ القرك الكليول كىدد مضبوطى س پر لیں۔خیال رہے کہ کہ تھلے ہوئے پیری انگلیاں ایی جانب مڑی ہوئی یا تھیجی ہوئی ہوئی جاہیں جب کہ دونول بیرون اور ہاتھوں کے درمیان تھیراؤ کی صورت بن جاتی ہے۔اب جسم کوسیدھاکر کے سینے اور چرے کو سامنے کی طرف لائنیں اور مڑے ہوئے ہائیں پیر کے انگو تھے کو انگلیوں کی مددے اوپر کی جانب اٹھاکر واہنے کان کی لوسے نگائیں یا نگانے کی کوشش کریں۔ جب کہ بائیں ہاتھ کی کہنی جو کہ تھلے ہوتے پیرکی جانب متوازی ہے کندھے سے بالکل سیدھی ہوتی عاسے-ابای مالت میں ڈیرھے ۲من تک قیام کریں۔بعد قیام آہستگی ہے مرے ہوئے بیر کو کان سے بیجے لائیں اور انگو تھوں کو انگلیوں کی گرفت سے آزاد کرویں۔ بید دائے بیر کو سیدھا رکھتے ہوئے تیر كمان آس كى درزش كى عنى بالكل اى طرح _ بائس يبركوسيدهار كهتي موسة دائس بيركوموز كربانس ران بررکھ کریائیں ہاتھ کی الکیوں سے مڑے ہوئے وائيں پيرے الكو تھے كو پكر ليس - اور پھيلائي موئي بائيس ٹانگ کے انگو سے کو واہنے ہاتھ کی بانچوں انگلیوں كى مرد سے پكر ليس اور مرے ہوئے دائيں پيركو ہا تھوں كى مرد سے اوپر اٹھائيں اور بائيں كان كى لوسے لگائيں اور ای حالت میں بھی ڈیرھے ہے من تک قیام كريس-سيبانيس بيركوسيدهار كفتے ہوئے واہے بيربر تیر کمان کی درزش کی گئی اس طرح اس درزش کاوا میں اور بائس ایک سید ممل ہو آ ہے۔ اب مڑے ہوئے اور اٹھائے ہوئے بیر کو آہستی سے کان سے سیجے لاکر ران سرر تھیں اور انگلیوں کی کرفنت سے دونوں پیرول کے ایکو تھوں کو آزاد کروس – دونوں بیروں کو سامنے



کے ذریعے حت منداوراسار ظ 18-thoundaries

الكليول كى كرفت مضوط مونى جامي ماكه ورزش خراب نه موسكے اور محفول بريكسال دباؤ رہے۔ بيشاني کو بیروں کے ساتھ اس طرح رکھیں کہ مرکولائی کی صورت میں آجائے کھنے کو زمین سے ١ سے ١ ایج تك اوبركي جانب الهاكر ركيس - نيزاس بات كاخيال ر تھیں کہورزش کاتمام تردباؤ ناف اور ریزه کیڈی بر بوگا-دوران درزش ذبن کوناف بر مرکوزر تھیں۔ فوا كد! بيدرزش در حقيقت آسان كيكن نهايت ار ات پیدا کرنے والی ورزش ہے۔ اس ورزش کے كرنے سے بيث كے اندروني و بيروني عصالات يرب یناہ اٹریر آ ہے نظام ہاضمہ کو بمترکر کے اندرونی بین کی ياريون مثلا "" النسن "اور أنت وغيروك مرض من

ہے انتہامفید ہے۔ تكون آس.

(Triangle Posture)

اورہاتھوں کی پکڑ تک لے جاکرر کھ دیں۔جب کہ مطنع تھوڑے سے اور کی جانب اٹھائیں جن کا زمین سے فاصلہ زیادہ سے زیادہ انجے سے ۱۸ یج تک ہوتا جا ہے۔ جب کہ کمنال جڑی ہوئی صورت میں پیٹ کے ساتھ دائيں آور بائيں بملووں ميں طی ہوئی ہول گی-اب اس حالت میں دو سے دھائی منف تک قیام کریں۔ بعید قیام دوبارہ جسم کو اوپر کی جانب اٹھاتے ہوئے آہستی کے ساتھ ہاتھوں کی بندش کو ڈھیلا کر ديس اور اين ابتدائي حالت مين آجائيس اب دونون ہاتھوں کو کمر کے بیچھے کی جانب رکھ کراسی انداز میں بیٹے ہوئے سینے کو سامنے نکال کر کمے کمے سالس لیں۔ چند باریمی سائس کاعمل دہرانے کے بعد دوبارہ اس عمل کوکل تین مرتبه د ہرا میں۔ احتیاطی ! دونوں سروں کے تکوے ایک دو سرے کے ساتھ ملے ہوئے ہوں گے جب کہ



الوگائے ذریعے محت منداور اسارٹ 1822 American 18

خوب صورت بنالی ہے۔اس درزش کے کرنے سے تهائى روائيدر اور بيراتهائى رائيد كليندركو تقويت ملتى ہاوروہ بمتر طریقے سے انسانی جسم میں موجود کیاشیم ، فاسفورس اور آئيودين كى مقرره مقدار كو قائم ركھتے ہیں۔ جس سے انسان صدا توانا 'جوان 'جست و جالاک رہتا ہے۔ اس کے علاوہ ذہنی اعصاب کے لیے نهایت مفیدورزش ہے۔

طريقة كار! اوندهي ليث جائيس-اب دونون پیرون کو کمر کی جانب اٹھا تیں اور ہاتھون کو تھما کر (دائیں الکیوں ہے دائیں شخے پر اور بائیں الکیوں سے بائیں شخنے بر گرفت بنائیں)۔ اب ہاتھوں اور بیروں کی بندش کو اوپر کی جانب اٹھائیں کہ اوپری اور نحِلاً جسم بھی اوپر کی جانب کھینچ کررہے جب کہ دوران ورزش سے معنیاؤ کیسال رہے اور ہاتھوں کی کمنیال سید هی روں۔ جب کہ دونوں بیروں اور ہاتھوں کی بند شول کا آبس میں فاصلہ تقریبا" ایک فٹ تک ہونا ضروری ہے۔اب جسم کواس حد تک اوپر اٹھائیں کہ صرف جسم كانحلاحصه بيب يايناف بي زنين يرموجود رے سرکو بیچنے کری جانب تھینے کرر طیس۔ ای حالت ميں جسم كو آئے اور يتھے جس طرح تشتى دولتى ہے بالکل ای طرح حرکت دیں۔ تقریبا" ۲۵ سینڈ سے ایک منف تک اس حالت میں حرکت کریں اس کے بعد جسم کو نیجے کی طرف لاتے ہوئے اتھوں کی پکڑ کو آہتگی کے ساتھ ڈھیلا چھوڑا نی ابتدائی حالت میں وایس آجائیں اور لیے لیے سائس لیں۔اس عمل کو مضبوطی سے مولی جاہے جسم کاناف یا بیٹ کامخفر

طريقة كار! دونول بيرول كومناسب فاصلح (تقريبا سوف) يرركه كردونون باتحون كوسامنے كى طرف اس طرح رتفين كه وه كنده كالأن بين ربي اور باتهول كى اتھاليوں كارخ سامنے كى جانب ہو۔ يداس ورزش کی ابتدائی حالت ہے۔ اب جسم کو دائیں پہلو کی طرف اس طرح اس طرح جھائیں کہ ہاتھ اوپر نیجے نہ ہو سکیں بلکہ اپنی جگہ قائم رہیں صرف ادبری جسم کو دائیں بہلوی جانب جھکا تیں یہاں تک کہ جسم میں آتا خم پدا ہوجائے کہ دائیں ہاتھ کی انگلیاں دائیں پیرکی ار کی ہے جا لکیں۔ یا جتناا بڑی کے قریب جاسلیں بہتر ہے۔ اس حالت میں ایک سے ڈیردھ منٹ تک قیام کریں۔بعد قیام آہشگی کے ساتھ دوبارہ جسم کوابتدائی حالت میں لائیس اور میں عمل بائیس جانب بھی دہرائیں لعنی بائیں بہلو کی طرف جسم کو استی کے ساتھ بالکل سیدھی صورت میں اس طرح جھکا تیں کہ بائیں ہاتھ کی انگلیاں بائیں بیر کی ایر می سے جاملیں یا جتنا بھی اردی کے قریب جاسکیں۔اس حالت میں بھی ایک سے ڈیڑھ من تک قیام کریں اور آاسٹی کے سأته این ابتدائی حالت میں واپس آجائیں اور سيده فين يرليث كرلي ادر تمري سائس ليس-اس طرح تكون آن كادائيس ادر بائيس جانب أيك سیت ممل موار بالکل ای طرح مزید دو ۲ سیت اور

! وائيس يا بائيس جانب جھكتے ہوئے جسم کو بالکل سیدها رکھیں اور پہلو کے بل سیدها جسم کو ننجے کی سمت جھ کا نیس ۔ ماتھوں کا خیال رکھیں کہ ر

ابولا کے ذریعے منداور اسارٹ بنے ایک میں میں اور اسارٹ بنے

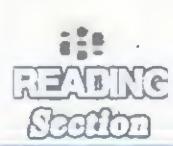
ے جھاتی چوڑی خوبصورت اور مضبوط ہوجاتی ہے۔ زاویہ آسن.... (Angle Posture)

طریقہ کار اونوں ٹائلوں کوسامنے بھیلا کر بیٹے جائیں۔اب دونوں گھنوں کوموڈ کراویری جانب سینے کے ساتھ ملا کر رکھیں کہ دونوں پیروں کے ملوے زمین سے طے رہیں۔ اب دونوں ہاتھوں کی مدسے دنوں بندلیوں براس طرح پکڑینا میں کہ دائمی ہاتھ کی انگلیاں دائنی بندلی میں اندر کی جانب اور انگوٹھا اور جانگیاں بائیس بائل کی جانب اور انگوٹھا اور جانگیاں بائیس بندلی پر اندر کی جانب اور انگوٹھا اور جانگیاں بائیس بندلی پر اندر کی جانب اور انگوٹھا اور جانگیاں بائیس بندلی پر اندر کی جانب اور انگوٹھا اور جانگیاں بائیس بندلی پر اندر کی جانب اور انگوٹھا اور جانب بائیس کی ابتدائی

اب دونوں ہاتھوں کی مددست دونوں پیروں کو الاکر اوبر چرے کے بالکل سامنے سیدھا اٹھائیں کہ جسم حالت توازن میں رہے۔اس بات کا خیال رکھیں کہ حصہ بی زمین ہر رہے گابانی اسلے اور پھیلے ودنوں جھے
اور کی جانب استھے اور کھنچے رہیں کے سرکو کمر کی جانب
اس بات کا خیال رخیس کہ جسم کا ادبری کھنچاؤ بر قرار
رہے گا۔ یعنی آئے اور پیچھے جسم کو ڈولنے کے انداز
میں حرکت دیتے ہوئے کھنچاؤ زیادہ یا ہلکایا اوبریا نیچے نہ
موں کر بہترین افرات مہیا کرتی ہے۔ خاص کربیٹ
ودنوں ہر بہترین افرات مہیا کرتی ہے۔ خاص کربیٹ
ور ہے مضبوط اور طاقور بناتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے
مہوں کو فرم کر کے ان کو فعال بناتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے
مہوں کو فرم کر کے ان کو فعال بناتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے
مہوں کو فرم کر کے ان کو فعال بناتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے
مہوں کو فرم کر کے ان کو فعال بناتی ہے۔

یجی افرادجن کاقد جھوٹا ہو ۲۵ سال کی عمرے پہلے پہلے قد میں کافی حد تک اضافہ ہوگا کی خاص مشتوں سے خداد ند تحالی نے ممکن بنایا ہے۔ کشتی آئن کا شار قد بردھانے کی خاص ورزشوں میں کیا جاتا ہے۔ نیز اس ورزش کے کرنے





ابوگا کے ذریعے منداور اسمارٹ بننے الحام کے دریعے منداور اسمارٹ بننے

سستی دور ہوجاتی ہے۔انسان کوجات دچوبند اور صحت مند بناتی ہے۔اس درزش کے کرنے سے نگ امنگیں یا کچھ کرنے کا حوصلہ پیدا ہو تا ہے اور خوداعمادیت جو کہ ہرعمل کی بنیادہے حاصل ہوتی ہے۔ چیل ہمن

(Eagle Posture)

طرايقه كار! دونول بيرول كوملاكر بيك اورسيني کے بل اوندھے لیٹ جائیں۔ پیروں کے پنجے مخالف سمت میں مڑے ہوئے یا کھنچے ہوئے ہوں اور مکودل کا رخ اوير كى جانب رہے۔ اب دونوں انفول كوسامنے كى جانب كندهون كى لائن ميس اس طرح لا كرر هيس کہ ہاتھوں کی ہتھالیاں اوپر کی جانب رہیں جب کہ دونوں کندھوں سے کمنیاں ہتھیلیوں تک سیدھی رہیں۔اب دویا تین مرتبہ کہے اور مرے سائس لیں اورایک مراسانس سینے میں روک کرسینہ اور چرے کو اوبر کی جانب جب کہ پیروں کو تھوڑا کمر کی جانب المامس اور ہاتھوں کی مقبلیوں کواویر رکھتے ہوئے کمر كى جانب لاتے ہوئے تھوڑا سااوير اٹھا كرر ھيس۔ اس طرح جسم كا صرف ناف أوربيك كاحصدى زمين ير موجود مو گاجب كه ادبري اور نحلا وهر هنجاؤكي صورت ميس اويركي طرف الهامواموكا اس حالت میں آدھے نے ایک منٹ جتنا میکن ہو

بیروں کے سنج جرے کے مخالف سمیت میں کھنچی ہوئی صورت میں رہیں اور بیروں کواس حد تک اویر الھائیں کہ کندھوں سے ہاتھوں کی بندش مک کینیاں بالكل سيدهي ہو جائيں جب كم ييروں كے تھنے سيدهے اور تھنجی ہوئی حالت میں قائم رہیں۔اسی انداز میں آدھے سے ایک منٹ جتنا ممکن ہو قیام كريس- بعد قيام المسكى كے ساتھ واليس بيرول كو البتدائي حالت ميس لا كرباتھوں كى مكرے أزاد كركے دونول بيرون كوسامني يهيلا كربالكل وهيلا جهوزوين ادر لمي ادر كرے سائس ليس اور پھراسي عمل كودوباره ابتدائی حالت میں آگر مزید دو ۲ مرتبیداور دیرا تیں۔ اختياطيس إ وونول كهذبال اور كفن بالكل سيدهم ہونے جامیں جب کہ بیروں کے سنج چرے کے مخالف سمت میں کھنجی ہوئی صورت میں ہونے جاہمیں۔ کولہوں کے جوڑئ نمین پر موجود مول کے جب کہ تمام جسم ہوا میں توازن کی حالت میں ہو گا۔ للذا اس بات كاخاص خيال رتھيں كه دوران ورزش بالتفول كي مكريندليول يرنهايت أبتنكي سع مواور كسي م كاوباؤرنه بيدا ہو۔ ماكبہ جسم حالت توازن ميں رہے۔ توامد لیستورزش ٹاکوں اور کولہوں کے عصلات اور ریڑھ کی ہڑی کو بے پناہ طاقتور اور لیک دار بناتی ہے۔ ذہنی طاقت ---- کوبیدار کرتی ہے۔اس ورزش کے کرنے سے انسان کی یاداشت بمتر ہوتی ہے





18212 لوگا کے ذریعے میں اور اسارٹ منے

مینڈک آئن.... (Frog Posture)

طريقه كار! دونوں اتھوں كى ہتھيايوں كوزمين ر ترجیمی صورت میں رکھیں کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیال تھلی ہوتی ہوں۔ دونوں پنجوں براس طرح بیٹھیں کہ

ددنوں ایراں ادبر کی جانب اعظی ہوئی اور کولہوں سے ملی ہوئی رہیں۔جب کہ مضنے دائیں اور بائیں دونوں جانب استم ہوئے ہوں۔ ہتیابوں سے کندھوں تک کہناں بالکل سیدھی اور اندر کی جانب رہیں جرنے اور شینے کو سامنے کی جانب اٹھا کر رکھیں۔ بیہ حالت اس درزش کی ابتدائی حالت ہے۔

اب دونول المحول ير زور دية موسع بيرول كوموا میں اچھال کر پیچھے کی سمت اس طرح لے جانمیں کہ دونوں پیر آبس میں ملے ہوئے ہوں۔ ساتھ ہی سینے کو تھوڑا سانیچے رخ کرکے بازودک پر جسم کوتوازن کریں۔ جب كدچره بدستور سامني كى جانب بى مو كاسير حالت اس درزش کی آخری حالت ہے۔ اس طرح آخری حالت سے مسم کو اور اٹھاتے

سانس کو روک کر قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی کے ساتھ جم كو دھيلا چھو دے ہوئے دايس اي ابتدائي عالت میں آجا کیں اور لمے اور مرے سائس تاک سے لے کرمنہ سے خارج کریں۔ چند مرتبہ سالس کا کہی عمل دہرائیں۔اس طرح چیل آس کی اس ورزش کو

اجتياطين أ دونول بيرادر كفنے ملے ہوئے ہول-جسم کا ناف اور پید کا حصد ہی زمین پر موجود ہونا جاہیے۔ باقی تمام جسم تھنجاؤ کی حالت میں ہونا عليه اس بات كا خاص خيال ركفيس كه دوران ورزش سانس کو زیادہ سے زیادہ جتنا ممکن ہوروک کر

قوائد! بدورزش جسم کے تمام عصلات کو کیک دار اور توانا بناتی ہے بیٹ کی زائد جربی کو ختم کر کے نظام ہاضمہ کو بہتر بناتی ہے۔ کردوں کی کار کردگی میں اضافہ ہو تا ہے جب کہ ایدریل غدود کو تفویت ملی ہے۔چھاتی چوڑی اور خوب صورت ہوجاتی ہے۔ نیز سانس کو روکنے اور کھنجاؤ کی صورت میں تیام سے بمعصر ےمضوط ہوتے ہیں۔ میٹابولزم سنم کو بحال





الوگا کے ذر لع میراور اسمارٹ بنے الی مدر مدر اور اسمارٹ بنے

کے عصلات اور سے نہایت مضبوط اور اور کدار ہو جاتے ہیں اس طرح کمر شکی اور خوب صورت نظر آتی ہے جب کہ سینہ چوٹہ محماری اور مضبوط ہو جاتا ہے۔ ریدھ کی ہڑی کے مہول اور کمر کے کردتمام عصلات کی لیک اور کارکردگی کو بردھاتے ہوئے ۔۔۔ بیزیاسل گلینڈ اور

ایڈرینل کلینڈز کو متحرک کرسے اس کی کار کردگی کو بهتر بناتی ہے۔

Band Posture Head To knee)

طریقہ کار! دونوں پیرملا کرسید ہے کھڑے ہو
جائیں۔ ہاتھوں کو اوپر کی جانب الا کر اٹھا ئیں اور آہستہ
آہستہ اوپری جسم کے ساتھ نیچے کی سمت لا میں یہاں
تک کہ ہاتھوں کی ہتھیا ہیاں دونوں پیروں کے سامنے
آجائیں اور زمین سے لگ جائیں اس بات کا خیال
رکھیں کہ دوران عمل کھنے باہر نہ لکلیں بلکہ اندر کی
طرف کھنچے ہوئے رہیں۔ سرکودونوں ہاتھوں کے اندر
کی جانب جھکا ئیں۔ ایک سے ڈروھ منٹ جب تک
مکن ہو قیام کریں۔ شروع میں بیر عمل قدرے مشکل
ہو گالیکن تھوڑے ہی عرصے بعد مستقل مزاجی سے
ہو گالیکن تھوڑے ہی عرصے بعد مستقل مزاجی سے
مرح نے کی صورت میں بالکل ٹھیک ہو
جائے گا۔ اسی لیے اس ورزش ہیں اس بات کی کوئی
مشرط لا ذمی نہیں ہے کہ ہاتھوں کی ہتھیا یااں نہیں سے
مشرط لا ذمی نہیں ہے کہ ہاتھوں کی ہتھیا یااں نہیں سے

لکیں بلکہ جہال تک ممکن ہوہاتھ آئیں تھیکہ ہوگا۔
اب آہنگی کے ساتھ سرکواوپر کی طرف اٹھاتے
ہوئے سید ھے کھڑے ہوجا ئیں اور پھرزمین برلیٹ کر
جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ ویں۔ اور لیے لیے سانس
ناک سے لے کرمنہ سے نکالیں ناکہ جسم حالت سکون
میں آجائے اور دوران خون کیسال ہوجائے اب دوبارہ
اس عمل کومزیر دومرتبہ اور دیمرائیں۔

ہوئے اور پیروں کو دوبارہ ہوا میں اچھال کر پہلی والی ابتدائی حالت میں لے آمیں۔ یوں ابتدائی سے آخری اور آخری سے ابتدائی حالت میں آنے پر ایک منٹ کی گئتی ہوتی ہے۔ بالکل اس طرح درج بالا طریقے پر عمل کرتے ہوئے اسک گئتی بوری کریں۔ فیردوران ورزش کسی منم کے قیام یا و قفے کی ضرورت نہیں۔

ایک کی گفتی کا ایک سیٹ کمل کرنے کے بعد سید ھے زمین پرلیٹ کر لیے اور گہرے مائس تاک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ سائس کا یہ عمل چند مرجہ دہرا ہیں جو کہ نمایت ضروری عمل ہے۔ ای طرح اس ممل کے گل سوئین سیٹ مکمل کریں۔ اختیاطیں! ابتدائی اور آخری حالت میں آئے ایک اور آخری حالت میں آئے ایک سیٹے کو ہازووں پر جھکادیں اور فورا" ہی دوبارہ ای ابتدائی حالت میں آجا ہیں۔ اور فورا" ہی دوبارہ ای ابتدائی حالت میں آجا ہیں۔ اور فورا" ہی دوبارہ ای ابتدائی حالت میں آجا ہیں۔ اور فورا" می دوبارہ ای ابتدائی حالت میں آجا ہیں۔ اور فورا" می دوبارہ ای ابتدائی حالت میں آجا ہیں۔ اور فورا" می دوبارہ ای ابتدائی حالت میں آجا ہیں۔ اور فورا" می دوبارہ ای ابتدائی حالت میں۔ ایک گفتی ممل میں۔ ایک گفتی ممل میں۔

آخری حالت میں دونوں ہیر آپس میں باہم ملے ہوئے ہوئے ہونے جاہیں جب کہ ہیروں کی انگلیاں جم کی جانب مڑی یا گھیٹے سیدھے جانب مڑی یا گھیٹے ہوئی ہوئی ہوئی چاہیں۔ گھٹنے سیدھے ہوئے جاہیں۔ آخری حالت اس طرح ہو کہ پورا جم زمین سے تھوڑا اوپر اٹھا رہے اور ہاتھ اور ہیروں کے بنے ہی زمین پر موجود ہوں جو جسم کو توازن میں رکھتے

قوائد! قبض کودور کرکے نظام ہاضمہ کودرست رکھتی ہے۔ کیس کی تمام شکایات سے تجات ملتی ہے جو کہ ہزارہا بیاریوں کی جڑھے۔ اس درزش کے کرنے سے بھوک بڑھتی ہے اور جسم میں غذا کو جذب کی صلاحیت بیدا ہو جاتی ہے۔ بیٹ اور کمر کے بہلودی

21

الوگا کے ذریعے حت منداور اسارٹ بنے الی در الع

ایک ہی فاصلہ طے کریں یعنی جتنا جسم آگے کی سمت میں جائے گااتناہی پیر کمری جانب اوپر کی طرف اٹھے گا جب کہ بائیں پیرانی جگہ قائم رہے گاجس برتوازن کا وارورار موتا ہے۔ اس بات کا خیال رھیس کہ اور المقتی ہوئی ٹانگ کے پیر کے پنجے کی انگلیاں پیچھے کی جانب تھنجی ہوئی ہوں کی جب کہ گھٹا الکل سیدھا ہوگا۔ای حالت میں ایک منیف سے دروھ منف تک قیام کریں۔بعد قیام دوبارہ آہشگی کے ساتھ جسم کواویر کی جانب اٹھائیں اور ٹانگ کو شیجے کی جانب سیدھا وابس لے جائیں اور این ایندائی حالت میں آجائیں۔ اس طرح بدیا تیں ٹانگ کواستعال کرتے ہوئے وائیں ٹایک برناچ آس کی درزش کی گئی۔ بالکل اس طرح وائيس فأنك كواستعال كرتے ہوئے بائيس ٹانگ برناج آن کی درزش کریں۔ جس میں ہاتھوں کو اپنی جگہ ساکن رکھتے ہوئے ہا تھیں ہیر کو کمر کی جانب سیدھااوپر جسم کے ساتھ حرکت ویں جب کہ وائیس ٹانگ اپنی حکہ ساکن رہے کی۔ یوں اس طریقے سے واسی اور بالنمين دونول ٹائگوں پر ناچ آس کا ایک سیٹ مکمل ہو جائے گا۔ اب ددبارہ ورج بالا طریقے کے مطابق ابتدائي عالت ميس آجائيس اور باتھوں کو نيچے گرا کرجسم کو ڈھیلا چھوڑ کر لیے اور ممرے سانس لیں باکہ جسم حالت سکون میں آجائے۔ نیز نہی عمل وائمیں اور بانبیں پر دونوں جانب کرتے ہوئے تین سیٹ مکمل

اختیاطی ! کیونکہ یہ مکمل وازن کی ورزش ہے لہذا ہر طرح سے آہ سکی کے ساتھ اس طرح کیاجائے کہ توازن مستقل بر قرار رہے۔ ہاتھوں کی ہقیابال نظمین کی جانب ہوں گی جب کہ کہناں کندھوں سے بالکل سیدھی ہوں گی۔ دونوں ٹانگوں کے تھنے سیدھے رہیں سے جبکہ حرکت کرنے والی ٹانگ کا پنجہ بیجھے کی جانب ھنچا ہوا ہوگا۔ چو نکہ جسم کا تمام مر توازن اور دہاؤ جانب ھنچا ہوا ہوگا۔ چو نکہ جسم کا تمام مر توازن اور دہاؤ

احتماطیں! ہاتھوں کو آہسکی کے ساتھ پیرول کی جانب جم کے اوری جھے کے ساتھ لائیں اور اس بات كاخيال ركيس كه جسم مين كوئي محماؤ بيدانه مو-گردن کو اندر کی جانب جھکا کر رکھیں۔ نیز ہر مرتبہ ورزش كرنے كے بعد زمين برسيد هے ليك جاتيں اور کے سانس لیں۔ووہارہ پھر بھی عمل وہرائیس۔ واکد! بہورزش ہوگیوں کی من بہندورزش ہے جس کے بیشار فائدے ہیں۔اس ورزش کے ذریعے ملیجی کا تمام خون سراور کردن کی جانب روال ہو ما ہے۔جس سے تھائی رائیڈاور پیراتھائی رائیڈ گلینڈز کو تقویت ملتی ہے۔ کردن کی ہڑیاں جو کہ مہرے ہیں اس ورزش کے کرنے کے بعد چشمہ اتر جاتا ہے اور آ تھوں کی روشنی کو تقویت ملتی ہے۔ نزلہ اور کان کی تکالیف میں بہت مفید ہے۔ ناک اور کان کی تمام ہاریوں سے انسان کو دور رکھتی ہے۔ اس ورزش کے ارنے سے خون میں موجود سرخ جسیموں کو تقویت ملتی ہے اور نیا خون پیدا کرنے میں مرد گار ثابت

ہوتی ہے۔ شوگر کے مریضوں کے لیے بہت مفیدورز ش ہے جو کہ جگر'لبلبداور گردوں پر اگر انداز ہو کران کو فعال بناتی ہے اور خون میں موجو و شکر کی زیادتی کو کمر کرکے متوازن رکھتی ہے۔

(Dance Posture)

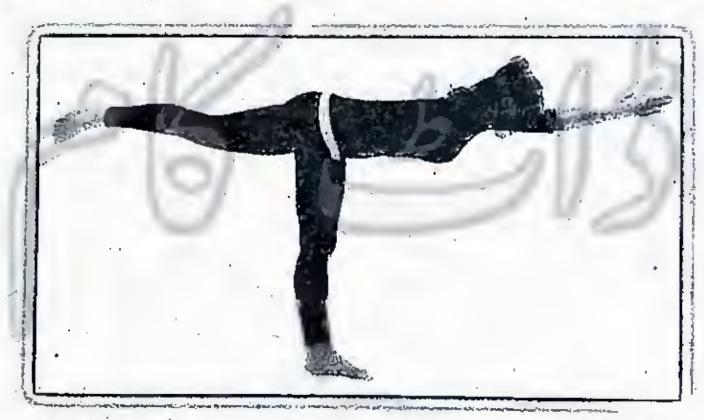
طریقہ کار! دونوں پیروں کو ملاکر بالکل سیدھے
کھڑے ہوجائیں اور دونوں ہاتھوں کو کندھوں کی لائن
میں کہنیوں کوسیدھاکر کے اس طرح رکھیں کہ دونوں
ہاتھوں کی ہتھیا بیال زمین کی جانب رہیں۔ اب بہت
مہر سی کے ساتھ ہاتھوں کو اپنی جگہ قائم رکھتے ہوئے
واپنے پیر کو پیچھے کی جانب اٹھائیں اور اوپری جسم کو
واپنے پیر کو پیچھے کی جانب اٹھائیں اور اوپری جسم کو

Click on http://www.Fakscriety.com for More

وگاکے ذریعے میں اور اسمارٹ بنے الکی میں میں اور اسمارٹ بنے

کدھے سے بالکل سیدھالاکررکھیں کے اٹھے ہوئے
پیری انگلیوں کا رخ سامنے کی جانب رہے اس حالت
میں ایک منٹ تک قیام کریں بعد قیام آہشگی کے
ساتھ نیج لاتے ہوئے پیراور انگلیوں کی بندش کوڈھیلا
کر کے جھوڑ دیں اور اپنی ابتدائی حالت میں واپس
آجا میں۔ یوں واپنی ٹانگ پر عمل کیا گیا۔ بالکل اس
طرح یا ہیں ٹانگ کے گھٹے کو موڑ کراوپر کی جانب
سیدھا اٹھا میں اور با میں باتھ کی انگلیوں کی مددسے
بائیں پیر کے ملوے کو مضبوطی سے پکڑلیں۔ اور جسم
بوسے مخالف سمت میں بالکل مہلی والی حالت میں
ہوئے مخالف سمت میں بالکل مہلی والی حالت میں
ہوئے مخالف سمت میں بالکل مہلی والی حالت میں
ہوئے مخالف سمت میں بالکل مہلی والی حالت میں

آیک ٹانگ برہو تا ہے لازاس ٹانگ کوائی جگہ بدستور
مضبوطی ہے قائم رکھتے ہوئے جسم کو حالت توازن میں
رکھیں۔ نیزاس بات کا خیال رکھیں کہ ہاتھ اوبریا نیچ
نہ ہوں جب کہ چروسا منے کی جانب رہے۔
فوا کد! یہ ورزش دراصل مکمل طور پر توازن کی
ورزش ہے جس کا عد در ہے اگر ذہن پر بڑ باہے۔ اس
ورزش کے کرنے ہے حوصلہ 'جذبہ اورنی امنگیں پیدا
ورزش کے کرنے ہے حوصلہ 'جذبہ اورنی امنگیں پیدا
ورزش کے کرنے ہے حوصلہ 'جذبہ اورنی امنگیں پیدا
اور نمایال طور پر اپنے کام کو انجام دیا ہے۔ ذہنی
یا واشت کو پہتر بناتی ہے ٹاکول میں ہے بناہ کی بیدا
یا واشت کو پہتر بناتی ہے ٹاکول میں ہوگی کامن بیند آس

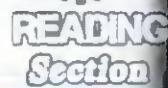


آجائیں اور اس حالت بیں بھی ایک منٹ قیام کریں اب آہ ملی کے ساتھ دوبارہ ابنی ابتدائی حالت میں آئی سر اور کھٹنوں کے بل سامنے کی جانب بیضتے ہوئے سینے کوسا منے نکال کر لیے لیے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ سانس کا بھی عمل چند بار وہرائیں۔

وہرائیں۔
مزیددد مرتبہ اور دہرائیں دونوں ٹائگوں بریمی عمل مزیددد مرتبہ اور دہرائیں۔

(One Foot Posture)

طراف کار! دونوں پروں کوملا کر سید معے کھڑے
ہوجا میں اب دائے پیر کے کھنے کوموڈ کراوپر کی جانب
سینے کی طرف سیدھا اٹھا میں اور دائے اٹھ کی انگلیوں
کی مدوسے اٹھی ہوئی ٹانگ کے پیر کے ملوے کو
مضبوطی سے پکڑلیں۔اب دائے ہوئے باتھ کی بندش کو قائم
مضبوطی سے پکڑلیں۔اب دائے ہوئے باتھ کو کہنی اور



الوكاك وريع منداورا سارط مني MENALLALI

ر طیس کہ دونول بیرول کے تھنے سیدھے ہونے چاہیں۔ای حالت میں ایک سے ڈیردھ منٹ تک قیام کریں۔بعد قیام آہنگی کے ساتھ ٹانگ کواویراٹھاتے ہوئے جسم کودانس این ابتدائی حالت میں لے آئیں۔ اس طرح به وابني ٹانگ اور بائيں ہاتھ كا آس كياكيا۔ بالكل اى طرح بائيس ٹانگ اور دائے ہاتھ براس عمل كو دہرا میں۔ لعنی بائیں ٹانگ كوسیدها اٹھا كر جسم كو داہنی جانب تھماؤ ویتے ہوئے درج بالا طریقے کے مطابق وابن التمركي التفيل كے قريب سے قريب تر جتناممكن بولا كرر تقيس ادراس حالت مين بهي أيك سے ڈیرور منٹ تک قیام کرس اور آئستی کے ساتھ این ابتدائی حالت میں والیس آ کر جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اور لیے لیے سائس تاک سے لے کر منہ سے خارج كريس-اس طرح نہ صرف جسم كے تھنچاؤين کی آئے گی بلکہ دوران خون میں بھی بیسانیت پیدا ہوتی ہے۔ سانس کالیمی عمل چندبار وہرائیں اور اس عمل کے تنین سیٹ ہروائیں اور بائیں ہاتھوں اور بيرول يردونول جانب ململ كرس

احتياظيمي إلى القركنده في كالأس مين سيدهم رہیں جب کہ تھماؤگی صورت میں مسم مرسے بیرتک ایک لکیری صورت میں سیدھا رہنا جا سیے۔ دوران ورزش تمام تر هنچاؤ اور دباؤ كولهول وريده في يدى اور ببلودك برمو تا ہے للذا ابتدائی حالت میں استلی کے ساتھ جنم كودھيلا چھوڑتے ہوئے آئيں۔ ہروائيں اور بالیس دونوں جانب ورزش کا ایک سیٹ مکمل کر کے آرام به حالت میں سیدھے لیٹے ہوئے کہے اور

فوائد! اس ورزش کے کرنے سے کندھوں اور باندوك كے عقبی عصلات اور متھے بہت قوى موجاتے ہیں۔رانوں کے سمے نرم کیک دارادر مضبوط موجاتے ہیں۔کولیوں کے جوڑ نرم ہوجاتے ہیں جب کہ ریڑھ

احتياطين ! يدران درزش دونول باتعولي كي كمنيال محندهوں كے ساتھ بالكل سيدهى مول كي-جب کہ بندشی پیر کو توازن کی حالت میں آہنگی کے ساتھ اٹھا کرسیدھا کریں۔ بندشی پیر کی انگلیوں کا منخ سامنے کی جانب ہوتی چاہیے۔سیند اور چرہ کوسامنے کی جانب رھیں۔ نیز دوران درزش تمام تر دیاؤ اور توازن اس بيرير محضر مو ما ہے جو كه زمين بر قائم رمتا ہے۔ لہذا دوران ورزش اس ٹانگ کے کھننے کوسیدھا اور پیر کومضبوطی کے ساتھ زمین پر جماکرر تھیں آگہ

توازن برقرار رہے۔ قوائر! بیدرزش بھی ممل طور پر توازن کی درزش ہے جو کہ وہنی یا داشت کو بھتر بناتی ہے۔ بیروں اور كو لمے كے جوڑوں كو بے انتا مضبوط بناتى ہے۔ ٹائکوں کے سیھے کیک دار ہوجاتے ہیں جس کے باعث لسي بهي محنت طلب كام مين مفلن يا ستى وغيره محسوس مہیں ہوتی۔اس درزش کے کرنے ہے انبان میں نیا حوصلہ اور نئی امنگ پردا ہوتی ہے جو کسی بھی برے سے برے کام کو آسان بنادی ہے۔

> يملور باته اوربيركا آس (Hand and Foot on a

Side Posture)

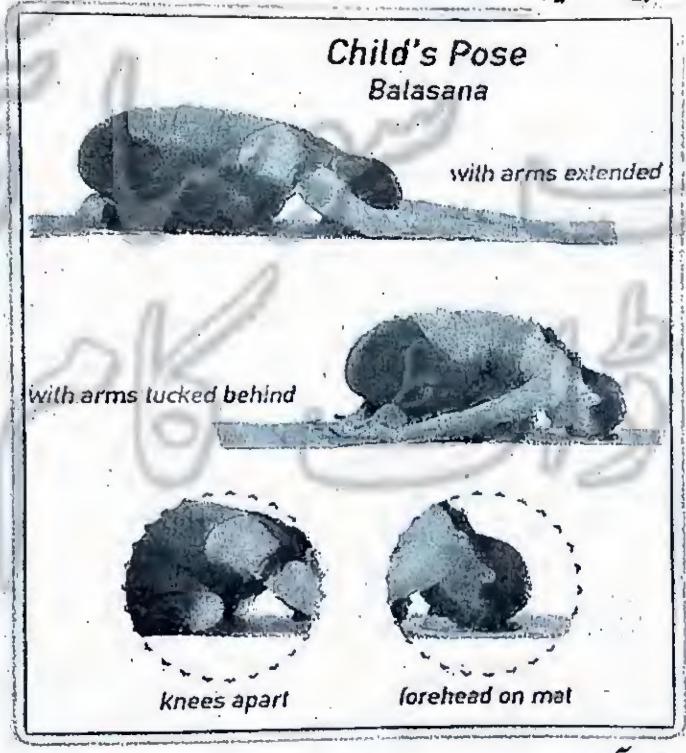
طريقه كار ! دونول بيرول كوباجم الماكرسيدهم ليث جائيس اور دونوں ہاتھوں کو کندھے کی لائن میں لا كراس طرح رتفيس كه جفيليوں كارخ سامنے كى جانب رہے جب کہ کندھوں سے مقیلیوں تک سمنیاں سیدھی ککیری صورت میں ہول-بیہ جسم کی ای حالت ہے۔ اب داہنی ٹانگ کو بالکل سیدھا اوپر کی جانب اٹھائیں اور جسم کو ہلکا کردٹ کی صورت میں موڑتے ہوئے داہنی ٹانگ کو ہائیں ہاتھ کی ہتھیلی کے ساتھ یا جنا مكن مو قريب لا كرر كليل - نيزاس بات كاخيال

Gick on http://www.Faksociaty.comfor More

ولا كوز لع حرب منداوراسارط س とうとしょうより

رہیں۔اب مرکو ملے ہوئے گھٹنوں کی جانب جھ کاتے ہوئے سرکے درمیانی حصبہ کو زمین براس طرح رکھیں کہ دائیں آنکھ دائیں گھنے سے اور بائیں آنکھ بائیں کھنے سے می ہوئی ہو۔اب دونوں ہاتھوں کو پیجھے بیروں کی جانب اس طرح رکھیں کہ ہاتھوں کی ہتھایاں اوری کی جانب رہیں۔ ہاتھوں کو جسم کے

كى بڑى ہے مہوں كى كاركروكى كو بردھاكر كمركے كرو ذا كل جلى كوحم كرك كمركوخوب صورت بناتى ہے نیزای ورزش کے کرنے سے ایڈرینل ملینڈزک کار کردگی میں ہے انتقااضافہ مو تاہے جو کہ کردوں کے ساتھ ادیر کی جانب ہوتے ہیں اور ایک خاص سم کی رطوبت يا بارمونز بيداكرتے ہيں۔



ساتھ ملا کر بالکل ڈھیلا چھوٹرویں۔ ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑنے سے کمنال زمین سے مل جانی ہیں اور ایسی حالت اختیار ہوجائے گی ای حالت میں ڈیرھ سے دو منك تك قيام كريس-بعد قيام باتفون كو تطنول يرلاكر رکھتے ہوئے سرکو اور کی جانب اٹھا تیں اور سیدھے بيه كراي ابتدائي حالت ميس آجا مين

(Chiled Posture)

طرلقه كار! دونول تحفنول كوباتهم الم كمفنول سے بل اس طرح بمنصیں کہ دونوں پیر بھی آبس میں ملے ہوئے ہوں جب کہ پیروں کے سیجے کی انگلیاں جسم کے مخالف سمت میں مڑی ہوئی یا تھنجی ہوئی

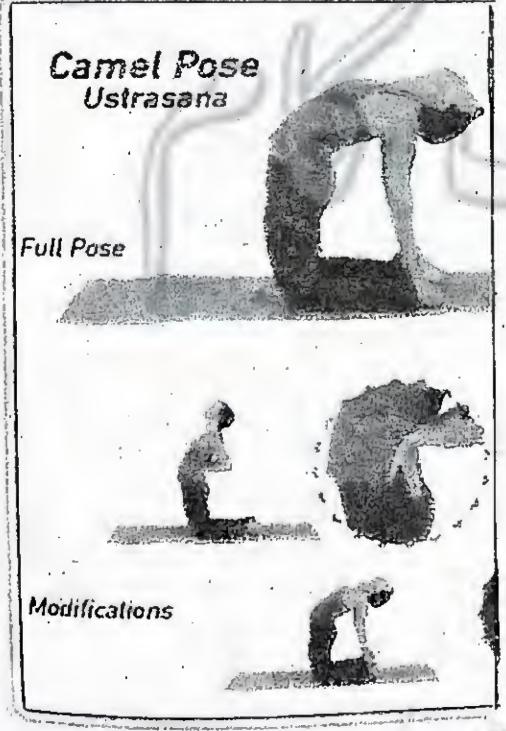


بوگا کے ذریعے منداور اسارٹ بنے الکید میں اور اسارٹ بنے

بهارى اورخوب صورت مو ماب

اونرف آسن.... (Camel Posture)

طریقہ کار! بیروں کی انگلیوں کو بیجھے کی جانب موڈ کر گھٹنوں کو زهن پر سامنے کی جانب رکھتے ہوئے اس طرح بینجیں کہ دونوں گھٹنوں اور دونوں بیروں کے درمیان تقریبا" ایک فٹ کا فاصلہ رہے۔ بیر 'کو لیے اور گھٹنے تک کا حصہ زهن سے لگا رہے۔ ان دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو گھما کر بیروں کے شخنے (بیر دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو گھما کر بیروں کے شخنے (بیر دونوں ہاتھ کی جارون انگلیاں واسنے بیر کے شخنے اور دائیں ہاتھ کی جارون انگلیاں واسنے بیر کے شخنے اور دائیں ہر سے بیر سے کے خاصلہ در سے دائیں ہوئی ہر سے کے خاصلہ در سے دائیں ہاتھ کی طرف اور انگوٹھا اندر کی طرف رہ



اب ہاتھوں کو کمر کے بیتھے رکھ کرسینے کو آئے سامنے کی طرف نکالتے ہوئے کہے اور گہرے سانس ناک سے لے کرمنہ سے خارج کریں۔ ماکہ دوران خون میں کمی آئے اور جسم حالت سکون میں آجائے بول جسم برجو بھی ورزشی تھنچاؤ ہے وہ ختم ہوجائے گا۔ اب ای طرح ورج بالا طریقے کے مطابق اس ورزش کے ساتین سیٹ مکمل کریں۔ یعنی اس عمل کومزید و مرتبہ اور وہرائیں۔ مرتبہ اور وہرائیں۔ اس ملے ہوئے مواجہ کے ہوئے ہوں۔ یہر آئیں میں ملے ہوئے ہوں جسا کہ پیروں ہوں۔ یہر آئیں میں ملے ہوئے ہوں جسا کہ پیروں

ہوں۔ پیر آپس میں سلے ہوئے ہوں جب کہ پیروں
کے پنجے جسم کے خالف سمت میں تھنچے ہوئے امڑے
ہوئے ہوئے ہوئے جاہیں۔ ہاتھوں کو پیچھے کمرکی جانب
ہتھیلیوں کا رخ اوپر کی سمت رکھتے ہوئے ڈھیلا
چھوڑس۔ سرکادر میانی حصہ زمین برہواور چرو تھنوں
سے بالکل ملاکر رکھیں کہ دائیں آنکھ داہنے تھنے سے
اور بائیں آنکھ بائیں تھنے سے ملی ہوئی صورت میں
رہیں۔ نیزودران ورزش تمام ترزینی توجہ آنکھوں کے
درمیان بھنوؤل پر مرکوزر تھیں۔

قوائد! موٹائے کو کم کرتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے بیٹ عے سامنے کی تمام زائد جربی ختم ہو جاتی ہے۔ اس دور آرام دہ جاتی ہے۔ اندا اسے موٹے لوگ آسانی سے کرسکتے ورزش ہے لہذا اسے موٹے لوگ آسانی سے کرسکتے ہیں۔ نیز موٹے لوگوں میں سیہ ضروری نہیں کہ مربی زمین تک لگے۔ بلکہ جمال تک ممکن ہو مرکو لے کر

جا ہیں۔ اس ورزش کے دوران کیجی سے خون چرے کی جانب آیا ہے جو دماغ میں موجود اینڈ کرائن گلینڈز پیچو سڑی گلینڈ کی کار کردگی کو بردھا تا ہے۔ چہرہ پر رونق اور شادائی آتی ہے جب کہ چرے کی جھریاں وغیرہ بالکل ختم ہوجاتی ہیں۔ جس سے انسان صدا صحتنداور جوان نظر آتا ہے۔ نیزاس درزش کے کرنے سے سینہ



اوگا کے ذریعے منداور اسارٹ بنے

درست ہو ماہ اور قبض کی شکایت دور ہوجاتی ہے۔ مردون اور عور توں میں جنسی بیار بول کے لیے بکساں مفید ہے اور ان اعضاء کو قوت دی ہے۔ نیز اس ورزش کے کرنے سے مردوں اور پیشاب کی نالی کو تقویت ملتی ہے۔

دورهاتی آس

(Back up and Down Posture)

طریقتہ کار! بنوں کے بل بیٹھ کردونوں اتھوں کی الكيول كوايك دومرے كے ساتھ برابر ركتے ہوئے كهنيال آيس مين الأكرزين برر تهيس-اب تحفنول كو كنيوں كے ساتھ الأكراس طرح رھيں كيہ يہجھے دونوں بیروں کی انگلیاں ایک دوسرے سے ملی ہوئی ہوں اور چرے کی یا ہاتھوں کی جانب مری ہوئی ہونا جابي-اب پيشاني كوردنون با تھوں كى الكليون براس طرح رسیس کم بیشانی الکیوں کے اور کی جانب رہے اوردائيس المركى انظيال دائى أنكه اوربائيس المركى انظليان بائيس أنكف كو دُها دين اور دونون بالحمول كي کلائیوں کے تحور ہے سے درمیانی فاصلے پر رکھنے سے جودرمياني فلايدامو باساس ساك أجائ اب سالس کے عمل کے ساتھ اس درزش کااس طرح کرنا ہے کہ کولہوں اور گھٹنوں کو اوپر کی جانب اٹھانا اور سانس ناک کے ذریعے اندرلینا ایک ہی وقت مين مول- اي طرح دوباره واليس اي ابتزائي حالت میں آنا اور سائس کا منہ سے نکالنا بھی ایک ہی وقت مين بونے چاہيے۔ معجر ول ميں بوا محرف اور عمل تقریبا" اسے ۱۵ مرتبہ وہرا میں۔ اور سدھے لیٹ کر لیے لیے سائس ٹاک سے لے کرمنہ جب مسم تھوڑا تاریل ہوجائے تودویاں اس عمل کودرج بالا طریقے کے مطابق مزید ۲ مرتبہ اور

- بالكل إى طرح بائيس الته كى جارون الكليان بائيس بیرے سخنے اور ایری کے سامنے کی طرف اور اٹلوٹھا اندر کی طرف پکڑ بنائیں۔ اب باتھوں کی مدے بیرول بر دباو ڈال کر درمیانی جسم کو اوپر کی جانب المائمين اور سركو تهينج كربيرون كى جانب رتهيس بهال تك كم كمنال كندهول سے بالكل سيدهي موجائيں ای حالت میں تقریبا"اے امن تک قیام کریں۔ بعد قیام آہنگی کے ساتھ دباؤ اور کھنچاؤ کو کم كرتے ہوئے جسم كودايس اين اصلى حالت ميں لائيں اورسیدھے بیٹے کر کمے کیے سائس لیس باکہ دوبارہ اسی عمل کود جرانے کے لیے جسم تھوڑا نارس ہوجائے اور ودران خون میں تھوڑی بہت کیسائیت آجائے۔اس عمل کومزید ۲مرتبدای دورانیو کے ساتھ دہرائیں۔ احتیاطیں! پیروں اور تھٹنوں کا درمیانی فاصلہ ایک جیسا ہونا جا ہے جسم کا تمام تر دباؤ ایری کے جوڑ اور ہاتھوں بر ہو ماہے۔ جب کہ تھنجاؤ ناف سینے اور مردن کے محصلے جھے کی طرف ہونا ضروری ہے۔ دوران درزش كردن اور سركو بيرون كي جانب جها كر ر ھیں۔ای ورزش کے دوران زیادہ سے زیادہ سانس كوروك كرر كلين اور افي ابتدائي طالت ميس آتے دہت آہستی سے آئیں اور کسی قسم کاجھ کانہ دیں۔ ال ال ورزش ك كرنے سے رياه كابدى نرم ہوتی ہے جس سے انسان تاعمر تندرست اور جوان رہتا ہے۔ تھائی رائیڈ گلینڈز کوبیدار کرے اس کوفعال بناتی ہے تھائی رائیڈ کلینڈز کرون کے چھلے حصے میں بیراتھائی رائز گلینڈز کے ساتھ ہوتے ہیں ۔جس کاکام کو مخصوص آئیوڈین کی مقدار فراہم کرنا آئیوڈس کی بید مقدار انسان کو موٹانے سے دور رکھتی ہے۔ جگر کے تعل کو بخال کرتی ہے میتی کو دور کر کے انسان کو جالاک اور جاک و چوہند Section

وبرامي

يو كامين تقريبا "كيسال مقام ركھتے ہيں۔ یماں ایک بات نمایت اہم ہے کہ غذا کو کھاناہی

اصل بات نہیں ہوتی بلکہ ہرغذاکے الگ الگ خواص ہوتے ہیں۔ لاز اایک عام آدمی کے لیے بیبات نمایت ضروری ہے کہ وہ روز مرہ استعال ہونے والی غذاؤں كے بارے ميں ضروري معلومات ركھتا ہواس طرح ده ایی جسمانی حالت یا ضرورت کے محت بمتر فیصلہ کر

سكتاب كه اسے كس غذاكى اس وقت زيادہ ضرورت

خوراک ہمیشہ سادہ اور متوازن ہوتی جانہے۔ متوازن خوراك صرف مهتكى غذاوك كانام نهيس بلكه ان میں دالیں 'سنرماں ' پھل ' اندے 'کوشت اور دوردھ وغیرہ سب ہی اقسام کی اشیاء شامل ہیں۔ نیز بیہ کہ آگر مختلف غذاؤل كے بارے میں ضروری معلومات ہول تو معمولی جسمانی بیاریوں یا خرابیوں کا تدارک خوراک میں مختلف قسم کی کمی بیٹی یا برہیز دغیرہ کرکے خودہی کیا

فيجهمام بياريال

خوان جسم میں اپنی کروش کے دوران خون کی تالیول يرجواندروني دباؤة الناب اسے فشارخون يا "بلذيريشر" كت بير- بعض لوكون ميس مختلف وجوبات كي بناير بلند يريشرنارمل مبين رمتا بلكه زياده ياتم موجا آہے جوك

بانی بلڈ پریشر کاشکار زیادہ تر زا کدوزن والے افراد

احتیاطیں! تمام ورزش کے دوران ورزی دیاؤ ہاتھوں اور کمنیوں پر رہے اور تھٹنوں کے اوپر جسم کو بالكل سيدهي سمت ميں اٹھانا اور سانس كو تأك مے ذریعے میمیروں میں جمع کرنا ایک ہی وقت میں مول-اسي ظرح تحشنول كادوباره اين ابتدائي مقام تك لانااورسالس کامنہ سے نکالناجھی ایک ساتھ ہوں۔ نیز كهذاك بمصفح اور پيروس كي افكلياب آيس ميس ملي رہيں ی جب کہ دونوں کلائیوں کے جوٹوں کودر میان آیک وروه الح كافاصله رہے كانيز كھنوں كواوير اتنااھا كيس کہ وہ کولہوں اور پیروں سے بالکل سیدھے خط کی صورت مين آجانس-

فوائد! سائس كاليك ساتھ يميم ول كاندر جمع کرنا اور جسم کواویر کی جانب اٹھانے کے اس عمل سےدل کی اکش سی ہوجاتی ہے۔دل کے مریضوں کے کیے بیر ورزش نمایت آسان اور بہت زیادہ مفیر ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے سائس کے عمل کے ساتھ ول کے جارون والوں سے خون بورے سم کونمایت بہتر طریقے میں دل کی شریانوں کے ذریعے مہیا ہو تا ہے۔جو کہ انسانی دل کی کار کردگی کو فعال بنا آیا ہے۔اور ول کے کئی امراض سے دور رکھتا ہے۔اس کے علاوہ استهمینایاسانس اور مجیم دل کوطا توربتانی ہے۔ یا دیکر الفاظ میں دمہ کی بی اور دل کے امراض کے لوكول كے ليے مرورزش نمايت مفيداور موثر ب

غذااورانساني جسم (Body and Food)

! بو گا صرف ورزشوں کا نام ہی نہیں ہے بلکہ اس میں غذا کی اہمیت کو بھی بھرپور طریقے سے مد نظر

الوكا كرور لع منداوراسارط مني

منقيں بلزير يشركو كم يا زيادہ مونے سے روكتى ہے اور دوران خون كونارىل رهتى ہے۔ ول کے امراص

یہ امراض یا توبیدائشی ہوتے ہیں یا اکثر بردی عمر کے ا فراد کولاحق ہوجاتے ہیں۔اس کی کئی وجوہات ہیں جن فن چندورج ذیل ہیں۔

وزن کی زیاوتی 'بلڈ پریشر کا تاریل نہ ہونا 'خون میں كوليستوول كى زائد مقدار ول كى ركون يا شرمانون میں چرنی کی غیر معمولی زائد مقدار ممرے صدمات کا بنجنا ورزش نه كرنالعني من آساني كاشكار بوتااور جسم كو حرکت وسے والے کام بہت کم کرتا۔ ہر طرح کی ہلکی ورزشيس مثلا دودهاني موه مكت بجه آس اورسالس ا ورزسیں ول کے مربضوں کے لیے نمایت مفید

أتكهول كے امراض

آنگھیں قدرت کی ایک انمول نعمت ہیں ان کی طرف سے لاہروائی کی جائے توان کی بینائی کمزور موجاتی ہے اور بینائی کا دوبارہ بالکل سلے کی طرح بحال ہونا بہت مشكل مو ما ہے۔ آ تھوں كى صحت كے ليے خوراك میں وٹامن " A " کا موجود ہونا لازی ہے۔ جو کہ أنكهول كے امراض كے خلاف رافعت كرتا ہے اور آ تکھوں کے فعل کو بہتر بنا آ ہے۔ آ تکھول کی حفاظت کے لیے چنداختیاطیں ورج ذیل ہیں۔ () کم روشی میں مطالعہ سے کریز کیاجائے۔ اس طرح آتھوں برے انتازور برانا۔ (۲) کیٹ کرمطالعہ کرنی سے بھی آتھوں کی کار کردگ

11121-11 متاثر ہوتی ہیں۔

(m) کھانے کے دوران کتاب یا اخبار وغیرو ردھنایا كهانے كے فورا"بعد اخبار براهناما مطالعه كرنا أيكھوں

كى صحت كے ليے نمایت مفزے۔

(۵) کمی بھی تیز روشن کی طرف براہ راست ویکھنے سے کرین کرنا چاہیے۔جیسے بلب سورج ویلڈنگ کی

(٢) آنگھول کو گرو و غبار اور وهویں وغیرہ سے

(2) روزانہ سے اسے کے بعد ٹھنڈے بالی سے جو کہ صاف ہوا تھی طرح جھکے کی صورت میں دھو تیں اور ہفتہ میں ایک یا وہ مرتبہ عن کلاب کے چند قطرے آ نکھوں میں ڈالنانمایت مفید ہو تاہے۔

(٨) _ أنكمول كى بينائي أكر أيك وفعه كم مو جائے تو ودیارہ مکمل سخال ہوتا مشکل ضرور ہو تاہے۔ ماہم بوگا میں الی ورزشیں ہیں جن سے سے کام ممکن ہے۔ یا و میر الفاظ میں ورزشیں آ تھول کی صحت کے لیے بهت فائده مندیے۔

معده کے امراض اور احتیاطیں

omen Diseases)

ماہرین ہوگا کے نزویک معدہ کے امراض ہی زیادہ تر جسم کی دیکر بیاربوں کا سبب بنتے ہیں اندا ہے ضروری ہے کہ معدوی کارکردی کا بورا خیال رکھا جائے۔ انسان کی زندگی میں غذا ایک اہم کردار اداکرتی ہے یا ووسرے الفاظ میں انسان غذا کھا کر ہی زندہ رہتا ہے۔ اور معده غذا كو بضم كركے جزوبدن بنا ماہے۔ اكرب سيح نه ہوتو صحت بھی سیج رہنا ممکن نہیں۔ ذیل تحریر میں اس بارے میں چنداہم نکات بیان کے جارہے ہیں۔ (ا) کھانا بیشہ وقت ہے کھانا جا سے اور بےوقت اور بار بار تھوڑا تھوڑا کرکے کھاناورست مہیں ہے اس طرح

READING

يوكاك ذريع منداوراسارك بني الدريد مديد

ہو تاہے۔ موٹایا

جسم میں چربی کی غیر معمولی زائد مقدار موٹلیاکا
ہاعث ہوتی ہے۔ یہ نہ صرف خودایک بیاری ہے بلکہ
اس کی دجہ سے مزید گئی امراض پیدا ہوتے ہیں جب کہ
انسان کی ظاہری شخصیت بھی اس بیاری سے بری
طرح متاثر ہوتی ہے اس بیاری کے بری اسباب
عینائی کا زیادہ استعال 'ورزش کانہ کرتا اور میٹابولک
میٹائی کا زیادہ استعال 'ورزش کانہ کرتا اور میٹابولک
ریٹ کا کم ہوتا ہے۔ جن لوگوں کا جسمانی میٹابولک
ایسے لوگوں کے لیے بغیر چکنائی والی خوراک اورورزش
میری ہے۔ بیاں ایک بات نہایت اہم ہے
نہ کیا جا سے بلکہ آہستہ آہستہ جسم کی عادات تبدیل
کہ جا تیں۔ یوگائی چند معمولی ورزشیں ہی اس مقصد
کی جا تیں۔ یوگائی چند معمولی ورزشیں ہی اس مقصد
کی جا تیں۔ یوگائی چند معمولی ورزشیں ہی اس مقصد
کی جا تیں۔ یوگائی چند معمولی ورزشیں ہی اس مقصد
اعصالی بیاریاں

(Diseases From Nervous System)

آج کل انسان مشینی زندگی گزار رہاہے۔ ہر طرف افرا تفری چھائی ہے۔ کام اور مشقت کابوجھ زیادہ ہے۔ کام کی اور غذا کے تاکافی استعال کام کی زیادتی ہو اور موجاتے ہیں۔ مزاج میں چرچڑاپن پر اہوجا آہے۔ اعصابی تناواور بے خوالی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ دیگر وجوہات میں احول کی خرابی دھوال اور کرود غبار 'زیادہ ذہنی مشقت 'اور کے بعد دیگر کے دہنی صدمات کا پنچنا بھی شامل ہے۔ جن سے گی دیگر نفسیاتی عوارض بھی جنم لیتے ہیں۔ بعض لوگ اس نفسیاتی عوارض بھی جنم لیتے ہیں۔ بعض لوگ اس کے تدارک کے لیے فوراس مسکن اوریات کا استعمال میں مورع کر دیتے ہیں جو کہ بالکل غلط ہے کیونکہ ان

معدہ راضانی بوجھ پڑتا ہے اور دہ کمزور ہوجا تاہے۔
(۲) کھانا سادہ اور جسمانی ضرورت کے مطابق ہونا جا ہے۔
جا ہے۔ زیادہ جربی یا روغنیات والا کھانا کسی طرح مناسب نہیں۔ جکنائی والی خوراک کی نسبت سادہ غذا بہتر ہضم ہوتی ہے۔

(۳) کھانے کو اچھی طرح چبا چبا کے کھانا جاہیے۔ اس کی دجہ رہے کہ زیادہ چبانے سے غذا باریک ہوتی ہے اور منہ کالعاب غذا میں اچھی طرح شامل ہوجا ما ہے اورغذا کو ہضم ہونے میں مددر نتاہے۔ من کھانا ہمت کر مرما بہت ٹھنڈاٹ ہو اور اس کا درجہ

(م) کھانا بہت گرم یا بہت شھنڈا شہواور اس کا درجہ خوارت مہسنٹی کریڈ سے ۲۰ سینٹی کریڈ کے درمیان

رو) کھانے کے ساتھ زیادہ مقدار میں انی بینے سے کریر کریں۔ کیونکہ زائد مقدار میں پائی غذا کے ساتھ شامل ہو کراس کو صحیح طور پر ہضم شیس ہونے دیتا۔ اس کے برعکس کھانے سے پہلے اور در میان میں تھوڑ آیائی پینا فائدہ مند ہو تاہے۔

(۱) کھانے کے بعد ورزش سے گریز کرنا جاہیے۔ آئی ورزش کرنے کے نصف کھنٹے بعد کھل یا ایسی ہی بلکی کھلکی غذا استعمال کرنا جا سے کیونکہ کھل انتہائی زود ہمنتم ہوتے ہیں اور فوراس ہمنتم ہو کر جسم کو قوت بخشتے ہیں۔

(2) زیادہ مرچ مسالے والوں کھانوں سے پر ہیز کرنا علمہ سے۔ یہ پبیٹ کے السو کا سبب بنتے ہیں۔ اس طرح اگر قبض کی شکایت ہوتواس کا جلد از جلد تدارک کریں کیونکہ زیادہ قبض بھی پیٹ کے السر اور دیگر امراض کا ماعث بنتا ہے۔

(۸) وانتول کی صفائی کاخیال رکھیں۔ کیونکہ وانتول کی خرابی بیدے کے امراض کا باعث بنی ہے۔

(۹) صبح سورے ملکی کھالکی ورزش کرنے سے معدہ طاقتور ہو جاتا ہے اور اس کی کار کردگی میں بھی اضافہ



پیشاب اور خون میں شکر کی مقدار بردھ جائے تو شوكر (زيابيلس) كامرض موجايا ب-اس كى علامات بے خوالی عرفراین اعصالی حصن اور کروری ہیں۔ ايسے مربضول كو ذاكثر كم شكراور كم نشاسته والى غذائيں تجويز كرتي بن-

گوم آس....

دونون ٹانگوں کو سامنے بھیلا تیں۔ سلے بائیں ٹانگ کوموڑ کر تلوے مرکی جانب اس طرح نے جائیں کہ گھٹا بالکل سامنے رہے۔ اس کے بعد دائيں ٹانگ كوموڑ كراس طرح ركيس كر كھٹند کھٹند کے اور آئے۔ بیروں کے تلوے مرکی جانب تھینچ کرر ھیں۔اس کے بعید دائیں ہاتھ کو کندھے کے اوپر اور بائیں ہاتھ کو کرکے بیچھے سے اس طرح لائيں أور دونوں ہاتھوں كى انگلياں بگر ليں۔ دومنث اس حالت میں قیام کریں۔ بیدوا نیں بائیں جانب کو مخ آس کیا گیا۔ اس طرح ہائیں ہے دائیں جانب بھی كومخ آس كياجائے گا۔اب آستگی كے ساتھ ہاتھوں کی الکلیوں کی کرونت کو ڈھیلا چھوڑتے ہوئے اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں اس کے بعد دائیں ٹانگ کو اویر دیے کئے طریقے کے مطابق سنچے کے جانب اور بائنیں ٹانگ کومور کراویر کی جانب رکھیں کہ کھٹنا۔ كھنے كے اور آجائے۔ اب بائيں باتھ كوكندھے کے اوپر کی جانب سے اور وائیں ماتھ کو کمرے کے بی جانب سے لا کر دونوں ہاتھوں کی الکلیوں کو آپس میں پکڑلیں اور دوبارہ ۲ منٹ قیام کریں۔ یوں اس ورزش کا ایک سیٹ مکمل ہوا۔ اب دوبارہ ابنی ابتدائی حالت میں آکر لیے لیے سانس لیں۔ باکہ جشم حالت سکون میں آجائے۔اسی طرح اس ورزش کے

اددیات کی همنی اثرات کافی متاثر کن ہوتے ہیں بہتر ے کہ شروع میں اس کاعلاج خود ہی اپنی ذاتی قوت ارادی سے کیا جائے۔ ذہن پر بوجھ کم ڈالا جائے اور ماحول میں خوشگوار قسم کی تبدیلیاں لائی جائیں اور بهتر غذائيں استعمال کی جائیں۔

خوان کی کمی

خون کی کی بری وجوہات جگرے فعل میں خرالی ، متوازن غذا كا ناكافي استعال "اجم وثامنز كي تمي "عصالي یاریاں اور معدیہ کی کم روری ہیں۔ آگر جسم میں خون کم ہو گالو قوت بھی کم ہو گی جس سے مزید بیاریاں جنم لیتی ہں۔ لندا خون کی کمی کی صورت میں مندرجہ بالا نقائص کا تدارک نهایت ضروری ہے۔

بالول کے امراض

بالول كاسب سے اہم مسئلہ خشكى ہے جس سے بال جھڑنے شروع ہوجاتے ہیں جب کہ الیی خشکی اگر بردھ جائے توسکری میں تبدیل ہوجاتی ہے جوبالوں کے لیے تناہ کن ہے۔ اس مرض کی دوسری بردی وجہ بالول کو اندرونی جروں کے ذریعے خون سے غذا نہ ملنا اور ضروری وٹامنز کی تھی ہے۔جب کہ مختلف سم کے لوش وغیرہ استعال کرنے سے بھی جڑیں متاثر ہوتی بالندافدرتي چيزون مثلا آملاد غيرواستعال كرناياسي ایک ہی بهترلوش کواستعال کرنا مناسب رہتا ہے۔ نیز بالوں کو تیز کرم پانی سے وهونے زیادہ بیٹو ڈرائر (Hair Drayer) کے استعال اور کردوغبارے بچانا جا میے۔ بیہ تمام چیزیں بالوں کی جڑوں کو کمزور اور معرف کا ایک میں اسلام کا میں میں الوں کی جڑوں کو کمزور اور كهو كهلاكرويتي بين جويريشاني كاماعث منت بين-

(Diabeties)

Nection

يوكا كي ذر لع صحت منداوراسارك بني العدمد مدرا

فاصلے ر رہیں۔ اب اس حالت میں کرمیں خم دے کر اوپری جسم کو پیچھے کی جانب جھکا کیں۔ یمال تک کہ جاند کی کولائی بن جائے۔

تقریبا" ایک منت ک ای حالت میں ساکن ہو جائیں۔ بعد قیام آہستگی کے ساتھ دوبارہ اوپر کی جائی اسٹھیں اور گردن کوسیدھا کرتے ہوئے ہاتھوں کو دوبارہ اُنی ابتدائی حالت میں لے آئیں اور جسم کو بالکل اُنی ابتدائی حالت میں لے آئیں اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیے لیے سائس لیں۔ اب دوبارہ درج بالا طریقہ کار پر عمل کرتے ہوئے اسی عمل کو مزید ۲ مرتبہ

احتیاطی اونول پیروں کا درمیانی فاصلہ تقریا الفیف تک ہونا ضروری ہے جب کہ ہاتھوں کی الکیوں کی سمت ایک دو سرے کے سامنے ہونی جا ہے۔ الکیوں کا پیشانی سے فاصلہ اور کی جانب ۱۸ کچ تک کہ جب کہ ہاتھوں کا درمیانی فاصلہ ۱ انج سے ۱۸ کچ کے درمیان ہوتا جا سے ۔ نیزاس درزش میں تمام تردباؤ دوران درزش میں تمام تردباؤ دوران درزش کمریس کئی تشم کا جھٹکانہ آئے۔ ورزش کمریس کئی تشم کا جھٹکانہ آئے۔ ورزش کمریا دوران درزش کمریس کئی تشم کا جھٹکانہ آئے۔ اس درزش کا تمام تر کھنچاؤ جو نکہ کمریا درباتھ کی ہڈی پر ہو تا ہے الندا ریزھ کی ہڈی ترم ادر مضبوط ہوجاتے ہی

پیروں میں تے پناہ کیک اور قوت پیداہوتی ہے ہیں کے گروزا کدجربی ختم ہوجاتی ہے اور پیدے کو حد درجے مضبوط اور طاقتور بنائی ہے۔
مالس کو بے انتہا طاقتور بناکر پھیمٹروں کو طاقت بخشی ہے۔ نیزایسے افراد جن کاقد کم یا چھوٹا ہو ۲۵سال کی عمرے پہلے قد میں کافی حد تک اضافہ ممکن ہونا کی عمرے پہلے قد میں کافی حد تک اضافہ ممکن ہونا کی شکایات کو دور کرتی ہے۔ جگریا لبلید کے فعال کو بہتر بنائی ہے۔ جگریا لبلید کے فعال کو بہتر بنائی ہے۔ جو شکری مخصوص مقد ارکو جسم میں بر قرار مرتب ہونا کے بیوں شوگر کے بہتر بنائی ہے۔ جو شکری مخصوص مقد ارکو جسم میں بر قرار مرتب بیوں شوگر کے بہتر بنائی ہے۔ جو شکری مخصوص مقد ارکو جسم میں بر قرار کو جسم میں بر قرار کے میں ایک اہم کردار اداکر آ ہے۔ بیوں شوگر کے بیوں شوگر کی بیوں شوگر کی بیوں شوگر کے بیوں شوگر کی بیوں شوگر کی بیوں شوگر کے بیوں شوگر کی بیوں کی بیوں شوگر کی بیوں شوگر کی بیوں شوگر کی بیوں کی بیوں شوگر کی بیوں کی

مزید ۲ سیف اور مکمل کرلیں۔
اختیاطیں! سیفے کو سامنے باہر کی جانب اٹھا کر سامنے کی رکھیں۔ چرہ کو تھوڑا اور کی جانب اٹھا کر سامنے کی طرف نگاہ رکھیں۔ نیز اس بات کا خیال رکھیں کہ گھٹنا ' گھٹنے کے اور اور جسم کے بالکل سامنے کی جانب ہو گا۔ اس طرح آگر دایاں گھٹنا اور ہے تو دایاں باتھ بھی کندھے کے اور کی جانب سے آئے گا۔
اور دائیں کہنی اور کو اٹھی ہوئی ہوگی۔ اس طرح آگر بایاں گھٹنا۔ اور کی طرف ہوئی ہوگی۔ اس طرح آگر بایاں گھٹنا۔ اور کی طرف ہوئی ہوگی۔ اس طرح آگر بایاں گھٹنا۔ اور کی طرف ہوئی ہوگی۔ اس طرح آگر بایاں گھٹنا۔ اور کی طرف ہوئی ہوگی۔ کندھے کی جانب سے آئے گااور اس کی کہنی بھی اور کی جانب اٹھی ہوئی گی۔
کندھے کی جانب سے آئے گااور اس کی کہنی بھی اور کی جانب اٹھی ہوئی گی۔

فوائد! اس ورزش کے کرنے سے کمراور ہازو کل کے پچھلے پھوں میں بے پناہ کیک پیدا ہوتی ہے اور ہازوؤں کے عصلات نمایت توی ہو جاتے ہیں۔ اس کے کرنے سے

جھاتی مضبوط و تولیا ورخوب صورت ہوجاتی ہے۔ جب کہ تھائرائیڈ گلینڈز کی کارکردگی میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے علاقہ یہ ایڈرینل گلینڈز کو بیدار کر سے اس کو فعال بناتی ہے جس کی رطوبت یا ہارمونز انسان کی جسمانی قوت میں اہم کرداراداکر تاہے۔

(Crescent Posture)

طریقہ کار! ونوں بیروں کے درمیان تقریبا"دو
فٹ کے مناسب فاصلے پر سیدھے کھڑے ہوجائیں۔
اب سینے کو سامنے آئے کی جانب کرتے ہوئے چرے
کو آسمان کی جانب کرلیں کہ چرے کی ٹھوڑی سینے کی
سمت میں سیدھی ہوجائے اب دونوں ہاتھوں کو اٹھا
کر پیٹائی کے اوپر تھوڑے ہی فاصلے پر اس طرح
رکھیں کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کی ٹوکیں ایک
دوسرے کے سامنے تقریبا" ۲ انچ یا ۸ انچ تک تے

32

REALING Section

لوگا کے ذریعے صحت منداور اسمارٹ منے 118-tellament 1

دینا۔ چلنا 'محسوس کرنا' ڈیکھنا 'سنتا ادر اس طرح کے ديگر عوامل اختياري حصه ميں شامل ہيں۔ يا الفاظ دعمر ان تمام عوامل کے احساسات اختیاری حصہ سے مسلک ہوتے ہیں جب کہ غیرافتیاری جسم کے عام اعضاء کو کنٹرول کر ناہے جیسی دل دھر کنااور خون کی كردش وغيره مكمل طورير غيرافتياري عوامل بين-لیکن بہاں ایک بات کی وضاحت نہایت ضروری ہے کہ عمل شفس یوں توغیراختیاری عمل ہے سیکن ہی مكمل طورير صرف غيرا ختيار جعبه سے مسلك نهيں بلکہ یہ اختیاری جھے سے بھی تعلق رکھتا ہے۔ لعنی مل منفس اکر طبعی ہوتو خود بخووہ و ماہے ماہم اس کو کم یا زیادہ اور بلکایا مراکرناانسان کے اختیاری وائرہ کارمیں آ تا ہے۔ النزااب بہال بیبات داصح ہوجاتی ہے کہ وہ عوامل جوانساني جسم ميں قدرتي طور پر خود بخود انجام يا رہے ہوں غیرافتیاری غوامل ہیں جب کہ اس کے برعكس وهتمام عوامل جن مين اراده كادخل مواوراس میں وہ کسی بھی قتم کی تبدیلی کر سکتا ہوا فتیاری عوامل یں۔اس طرح سے عمل مقس میں بھیمرے ایک طرح سے اختیاری اور غیر اختیاری حصول کے درمیان تعلق بیدا کرتے ہیں۔ تنفس کی خاص مشقول ساختياري ادرغيراختياري اعصاب كويجاكياجا سكتا ہے مزید سے کہ اس کے ذریعے ہم اعضا پر بھی قوت اران (Will Power) کے ذریعے کنٹرول کر سکتے

سيمين تهيئك

(Para Sympathetic) اعماب بارے میں چندناتیں

مسمعية همثك اعصاب آرام ده كامول كوكنثرول کرتے ہیں جب کہ پیرا سیمیہ تھیٹک بیجان خیزیا پریشان کن جیسے کاموں کو کنٹرول کرتے ہیں۔ آگر یہ

مریضوں کے کیے بیدرزش نہایت مفیداور موٹر ہے۔ گردوں کے فعل کو بحال کر کے پھر کی شکایت کو رفع كرتى إنزهائي رائيد اور بيراتهائي رائيدر كليندزي کار کردگی کو بهتر بناتی ہے۔ پیچوٹری کلینڈ کوبیدار کرکے اس کے دونوں عضو کی کار کردگی کو بہتر بناتی ہے۔ سانس کے متعلق چنداہم نکات

(Breathing)

ہم دن رات بغیرو تفے کے سائس کیتے ہیں۔ اس بات ہے سانس کی اہمیت کا ندا نہ لگایا جا سکتا ہے۔ یو گا میں سانس کی مشقیں نہایت اہمیت رکھتی ہیں مہم کو یان ہوا یا آسیجن کی ضردرت ہوئی ہے۔ ہم تنفس کے ذریعے مسلسل آسیجن کو جذب کرتے ہیں۔ اس طرح جسم کی نشونما کے لیے پردنین یا وٹامن سے زیادہ ضروری چیز آسیجن ہے۔ جس کے بغيرهم چندمن بهي نهيس مخزار سكف بائي بلديريشركني بہاریوں کا سبب ہے قبیکن ہے سالس کی چند در زشوں سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔سالس کی ہی مطقیں کینسر اورول کے امراض میں بھی مفید ہیں۔ آیک نوبل انعام یافتہ ڈاکٹر کا کمناہے کہ کینسردراصل جسم میں آکسیجن کی . کی اور کارین مونو آکسائیڈ (٥٥) کی زیادتی ہے۔ حالت سكون مين بهم سانس آبسته ليت بين جب كه غصے کی حالت میں ہی سالس تیزادر بے تر تیب ہوجا آ ہے۔ عم کے وقت سائسیں کمری ہو جاتی ہیں للذا سائسوں کی مشقوب پر مہارت حاصل کر کے آن تمام

انسانی اعصابی نظام کو دو بردی گروپوں میں تقسیم کیا جا سكتا ہے۔ بيلا اختياري اور دو مراغير اختياري۔ اختیاری حصہ جسم کی حسیات (Senses) کو تمنٹول كولاي مثال كے طور پر جسم كے كسى حصے كو حركت

عیر ای نک کاڈائر بکٹ اور رژبوم ایبل لنک ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای ٹک کا پر نٹ پر بوبو ہر پوسٹ کے ساتھ اورا چھے پر نے کے اور اچھے پر نے کے

> المنهور مصنفین کی گتب کی مکمل رینج الگسیش ایب سائٹ کی آسان براؤسنگ ائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

💠 ہائی کوالٹی بی ڈی ایف فائلز ای کی آن لائن پڑھنے کی سہولت ﴿ ماہانہ ڈائنجسٹ کی تنین مختلف سائزوں میں ایلوڈنگ سيريم كوالثي ، نار مل كوالثي ، كميرييڈ كوالثي 💠 عمران سيريزاز مظهر كليم اور ابن صفی کی تکمل ریخ ایڈ فری گنگس، گنگس کو بیسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیاجاتا

واحدویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤ ٹلوڈ کی جاسکتی ہے

او نلوڈ نگ کے بعد پوسٹ پر تبھرہ ضرور کریں

اور ایک کلک سے کتاب کا اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں ۱ ستروہ سرمن احراب کو و سب سائٹ کالنگ و بیر منتعارف کرائیر

Online Library For Pakistan



fb.com/paksociety



" Protection and And Pill

الوكاك ذريع منداوراسارك سن

منٹ یا چھ مرتبہ کرکے تین منٹ گمرے اور توازن کے ساتھ سائس کینے ہے چرے پراتی بھربور تازی آجاتی ہے کہ کسی کریم وغیرہ کی ضرورت میں ہوگی۔

(۲) سالس روکنا (Holding)

(Breath

سانس کو چھ در کے لیے مسرانا یا روکنا بھی عمل تنفس میں ہی شامل ہے۔ عمل تنفس میں بول توایک سلسل برقرار بہتا ہے تاہم لعض صورتوں میں ب تسلسل نوشا موا نظرا ما ہے جیسے کوئی در دبرداشت کردہا ہو تو سانس کھے وہر کے لیے رکتی ہے دجہ بیر ہے کہ اعصاب میں ارتکار موجود ہو ماہے۔ جیسے اجانک کوئی غیر متوقع صورت کاسامناکرتابرے ایک بھاری سامان المانا مويا اليي مي دوسري جيرس جن ميس و محصر حدوجهد كرنا ہو سائس كالسلسل ٹونتا ہے۔ يو گاميں اليي غير تشکسل یا شری ہوئی (Suspending) سانس کے ذریعے دماغی اور جسمانی طافت میں اضافہ ممکن ہے۔ جس کی با قاعدہ ٹریننگ یا کورس موجود ہے کیونکہ Suspending سالس وراصل سالس كوروكنه والا عمل ہے اس کیے اس عمل سے جسم میں آسیجن کی می ہوسکتی ہے للذا سائس کو دیر تک روک کرر کھنا مناسب میں آہم سائس کو میں سروں کے اندر مکنہ عد تک روک کر جسمانی قوت (Stamena) کو برسایا جاسکتا ہے اور اس سے اعصاب مضبوط ہوتے ہیں۔ نیز مجمع ول کی تنجائش (Capicity) میں جفى اضافه مو ياب

ويكر الفاظ ميں سانس كو اس طرح ليس كے بینیمرے اپنی پوری گنجائش کے ساتھ ہواہے بھر جانیں تو سائس آندر ہی روک لیں۔ اس طرح چھپھڑوں کے تمام سیلز (تقریبا"م مبلین) آسیجن سے سربول کے اور مجھیمڈوں کے ویکر افعال پر بھی منبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اور سیند مزید کشادہ

وونوں حصے سیج کام کررہے ہوں تو بقید اندرونی اعصا بھی سیج کام کرتے ہیں۔جب کہ دونوں میں سے کسی ایک سے (Nerve) کے ٹراب ہونے یردد سرانرد (Nerve) بھی سیج کام نہیں کر نااور آدمی بیار ہوجا ما ے۔ یہ دونوں نروز (Nerves) جھیم ول کے سكرنے اور تھلنے کے عوامل كو بھى كنٹرول كرتے ہيں يعنى سانس با ہر تکالنے کاعمل تھی بوراہواور سانس اندر تفیخ کا بھی۔ اس طرح سیمیہتھیٹک اور بیرا سیمستھیٹک نروز (Nerves) توازن میں ہوتے ہیں اور باری متم ہوتی ہے۔

صرف علم ہوگامیں سانس کے ۲۰ سے زائد طریقے ہں اور دو سرے طریقے ان میں شامل کرنے سے بدلا تعداد ہو جاتے ہیں۔ لیکن آسانی کے لیے ان سب کو جار نمایال حصول میں تقسیم کیاجا سکتاہے۔ (ا) سالس لسا تحتيمنا (Long Breath)

(۲) سالس روک کر رکھنا (Holding) (Breath

(۳) پیٹ اور عمل شفس (Rreath) (Abdomen

Exhalation) کا افراح (۳) (Brreath

لمباسانس لينے اور سائس اندر روک كر ركھنے والے عوامل کا تعلق خون کی کوالی سے ہے جب کہ پیٹ کے ذریعے سائس لیما اور سائس یا ہر نکالنے کے عوامل کا تعلق خون کی کروش سے ہے۔ بہتر صحت ان دونوں عوامل کے ورمیان توازن پر انحصار کرتی ہے۔ (Long Breath) لمامالس لهينجنا (I) ایک انسان جب سانس لیتا ہے تواس کے بورے جسم كو الميجن بري مقدار من ملتي ہے۔ خون كي صفائي ہوتی ہے اور جم کے کھروں ساز میں ہرسیل میں تازی پداہوتی ہے خاص کرلیڈیز کے کیے دان میں ۲۰

- Red 3/1

READING Section